VOL 9- ISSUE 93 APRIL 2017

MASALA
TV FOOD MAGAZINE
RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM

مصالحہ

Regd. No. SC-1333

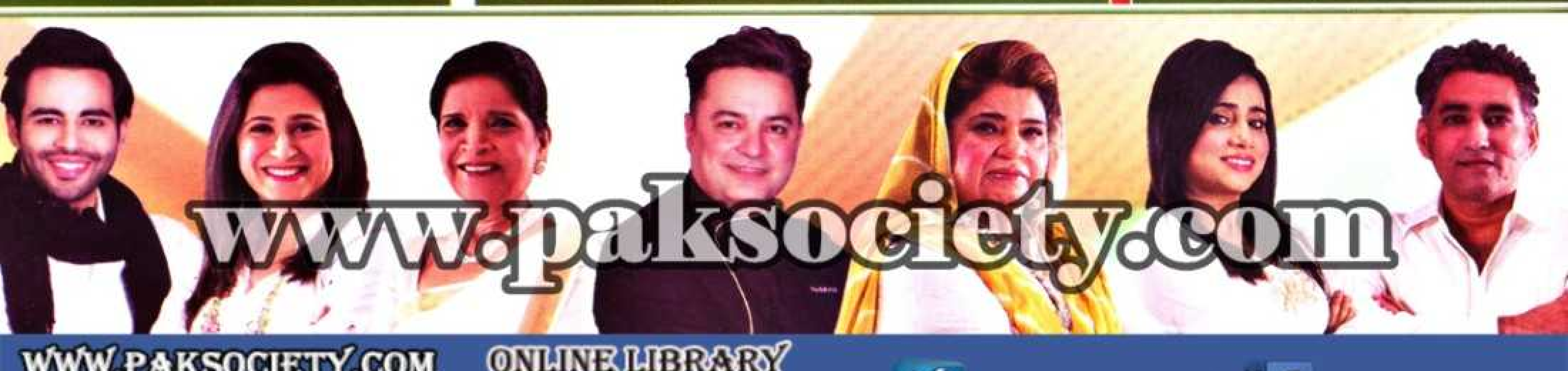
Rs.150



صحت کے عالمی دن پر خصوصی مضمون

ہم مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزید ارتراکیب

ملک بھر میں ہونے والی تقاریب کا احوال



FAISALABAD'S NO 1 FAMILY RADIO STATION

STARS OF FM 90

R J NAINA



Born and raised in Faisalabad RJ Naina, is an artist, a painter, and most of all a humanitarian. She believes on "live and let live". She always feels happy; you know why? Because she doesn't expect anything from anyone. She is generous and warmhearted. Strong and assertive. Exuberant and enthusiastic. Broad-minded and expensive. She loves her family more than anything. She thinks with her heart. She is among those lucky ones who live their life with their own style.

R J RIZZ KHAN



Meet Rizwan Nawaz Khan aka "Rj Rizz Khan", A versatile artist in his personality. He keeps telling himself, "I must learn to accept". But in reality he never will. He just does what he thinks is right; forgetting what everyone is thinking about him. He is only a public entertainer who understands his era. He loves music and that is all that matters.

R J FIZZA SHAH



Ambitious and self-made RJ Fizza Shah also works as government employee in judicial department. Her identity may be a mystery, but she always loves to hear and voice without fear. She is a firm believer in the tenet "love can fix anything"

She likes to balance professional & family life. Professional life gives her exposure, confidence & sense of achievement. Her favorite pastime is to watch movies, adventurous trips, reading fictions & cooking.

R J AHSAN ATIF



A self made Individual "Rj Ahsan Atif" He always deemed to be an ambitious, cultivating and a dreamy person. Self obsession and self centered aren't the words meant for him. He has been made a wide space in the people's hearts with his catchy Voice and a deep approach to artistic field.Being a younger artist in the town He has proved that Every young individual can do a lot for the society through his/her creativity.

HUMARA FM 90

www.humara.fm Humara FM 90 Official YouTube Humara FM 90

MASALA
TV FOOD MAGAZINE

HUM
مصالحہ
Volume 9 - Issue 93 April 2017

Content

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

کہتے ہیں کہ جان ہے تو جہان ہے اور جان ہونے کیلئے ضروری ہے اچھی صحت۔ دنیا بھر کے انسانوں پر صحت کی اہمیت اُجاگر کرنے کیلئے عالمی ادارہ صحت (WHO) کی جانب سے 1950ء سے ہر سال 7 اپریل کو صحت کا عالمی دن منایا جارہا ہے۔ اس خصوصی موقع پر کسی خاص موضوع کو منتخب کرنے کے بعد اس کے حوالے سے تفصیلی معلومات کا اجراء کیا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے رواں برس کے عالمی یوم صحت کیلئے ''ڈپریشن' آؤ باتیں کریں'' کا موضوع تجویز کیا ہے۔

تحقیق کہتی ہے کہ بلاتفریق ہر معاشرے کا ہر طبقہ اس مرض کی یکساں زد میں ہے یعنی انتہائی امیر سے لے کر انتہائی غریب تک اس کا شکار بنتے ہیں' تاہم 90 فیصد لوگ محض یہ سوچ کر علاج نہیں کراتے کہ لوگ انہیں ذہنی مریض نہ سمجھ لیں۔ صرف 10 فیصد افراد ایسے ہیں جو اسے نہ صرف ایک مرض سمجھتے ہیں بلکہ اس کا علاج کرانا بھی ضروری خیال کرتے ہیں۔ تحقیق یہ بھی ثابت کرتی ہے کہ ڈپریشن کا مرض مردوں میں کم اور عورتوں میں زیادہ ہے یعنی 4 خواتین میں سے ایک خاتون اور 7 مردوں میں سے ایک مرد اس مرض کا شکار ضرور ہوتا ہے۔

طبی ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ علاج کے علاوہ اس مرض سے نجات کیلئے ساتھی' رشتے دار اور قرابت دار اہمیت رکھتے ہیں اور ان سے کی گئی باتیں ذہنی دباؤ سے نجات دلانے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔

ایک زمانہ تھا جب لوگ ڈائریاں لکھا کرتے تھے' میل ملاقات کا سلسلہ دراز رہتا تھا' گھروں میں دعوتیں ہوتی تھیں' لوگ ایک دوسرے کے گھر رات ٹھہرنے آتے تھے' ہلا گلا ہوتا' دلوں کی باتیں کہی اور سنی جاتیں لیکن گزرتے ہوئے وقت نے یہ رونقیں معدوم کردی ہیں۔ آج لوگ عید تہوار پر بھی ایک دوسرے کے گھر رسمی طور پر جاتے ہیں۔ اس ''جانے'' میں بھی زیادہ وقت سیلفیز' فیس بک اور واٹس اپ کی نذر ہوجاتا ہے۔ یہ ایک انتہائی افسوسناک حقیقت ہے کہ دُوریوں نے انسانوں کو تنہائی کا شکار کردیا ہے اور یہ تنہائی مختلف بیماریوں اور نفسیاتی اُلجھنوں کا باعث بن رہی ہے۔ ڈپریشن از خود کوئی مرض نہیں ہے لیکن یہ بے شمار امراض کی جڑ ہے اسلئے اسے اپنے قریب نہ آنے دیں اور اس کا نسخہ نہایت آسان ہے یعنی لوگوں سے ملئے' باتیں کریں' کچھ اپنے دُکھ بتائیں اور کچھ دوسروں کے مسائل حل کریں۔

علاوہ ازیں صحت کی بہتری کیلئے اچھی غذا' ورزش اور دیگر صحتمندانہ سرگرمیاں نہایت ضروری ہیں۔ عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ اچھا کھانا کھانا ہی صحت کی علامت ہے جو صریحاً غلط سوچ ہے' اچھے سے اچھا کھانا آپ کو اس وقت تک مائل بہ صحت نہیں کرسکتا جب تک اسے بروقت ہضم نہ کرلیں تو صرف اچھا نہیں بلکہ صحت بخش کھانا کھائیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشپاتی' کھجور' رس بھرے پھل' بادام' لہسن' پھول گوبھی اور چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذہن کو پرسکون کرکے ذہنی تناؤ کی سطح کو کم کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

آیئے امسال صحت کے عالمی دن پر یہ عزم کریں اپنے لوگوں سے دُوریوں کو مٹائیں گے' اپنی غذا کو صحت بخش بنائیں گے تاکہ اچھی اور طویل زندگی پاسکیں۔

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی   جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان   سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد   فوٹو گرافر: احسن قریشی' حارث عثمانی
ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر: یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/11' حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی 74000   یو اے این نمبر: 111-486-111
مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv   آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/



سونف، ذائقہ لاجواب، فوائد بے حساب

سونف ایک خوشبودار بیج ہے جسے مختلف کھانوں میں استعمال کر کے کھانوں کو خوشبودار بنایا جاتا ہے

سونف ایک ایسی جانی پہچانی جڑی بوٹی ہے جسے پیٹ کی تکالیف اور ہاضمے کی خرابیوں سمیت دیگر کئی بیماریوں کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سونف کا سائنسی نام Feoniculum ہے۔ انگریزی میں اسے فنل (Fennel) اور انی سیڈ (Aniseed)، عربی میں رازیانج اور فارسی میں بادیان کہتے ہیں۔

سونف پاک و ہند، جاپان، ہانگ کانگ، مالٹا اور وسطی یورپ میں پائی جاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی دو اقسام ہیں ایک بستانی اور دوسری جنگلی۔ ان میں سے ایک کو ہم خود اگاتے ہیں اور دوسری جنگلوں میں خودرو پیدا ہوتی ہے۔ سونف کے عرقیات اور روغنیات نکالے جاتے ہیں جن کے بے شمار فوائد ہیں۔ سونف ایک خوشبودار بیج ہے جس کو ہم مختلف کھانوں میں استعمال کرتے ہیں جس کے استعمال سے ہمارے کھانے بھی خوشبودار بن جاتے ہیں۔ دراصل یہ ایک ترکاری جسے ہم سویا کا نام دیتے ہیں اس کا بیج ہے۔ سویا کی پتیاں پکانے کے کام آتی ہیں۔ قدیم یونانی لوگ اس کا استعمال بہت زیادہ کرتے تھے اور جدید دور میں ابھی اسکے فوائد سے انکار ممکن نہیں۔ خوشبودار ہونے کی وجہ سے سونف کا استعمال پان میں کیا جاتا ہے جس سے منہ کی بدبو بھی ختم ہو جاتی ہے اور پان کا ذائقہ بھی دوبالا ہو جاتا ہے۔

قرون وسطی میں سونف کھانوں کو خوشبودار بنانے کیلئے بہ کثرت استعمال کی جاتی ہے۔ ان کا خیال ہے کہ اسے کھانوں میں شامل کرنے سے کھانے باسی ہونے کے بعد مضر صحت نہیں ہوتے۔ 16ویں صدی کے ماہر جیرارڈ اسے بینائی بڑھانے کیلئے بہت مفید قرار دیتے ہیں جبکہ ایک دوسرے ماہر عقاقیر کلپیر سونف کو سانپ یا کھمبی کے زہریلے اثرات دور کرنے کیلئے موثر قرار دیتے ہیں۔ سونف (تخم بادیان) جسم کے نرم عضلات کو آرام پہنچاتی ہے۔ اس کے استعمال سے ہضم کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ سونف خاص طور پر غذا کے روغنی یا چربیلے اجزاء ہضم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ چینی معالج لی شین چن اسے خاص طور پر بچوں کے نظام ہضم کیلئے مفید بتاتے ہیں۔ ان کے مطابق سونف پیٹ اور دانت کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔ ایک مغربی محقق کے مطابق باقاعدگی سے سونف استعمال کرتے رہنے سے گردے اور مثانے میں پتھری نہیں بنتی اور اگر بن بھی گئی تو اسکے استعمال سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ سونف دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے مفید سمجھی جاتی ہے۔ اسکے استعمال سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایک یورپی معالج جان ایولین (1680ء) نے اپنی کتاب ایسی ٹاریا (Acetaria) میں سونف کی ٹہنیوں کے گودے کو موثر، مسکن اور خواب آور قرار دیا ہے۔ طب ہندی کے معالجین کے مطابق سونف کی تاثیر ٹھنڈی ہوتی ہے۔

سونف پیٹ کے درد کیلئے بھی مفید ہے، اس کے کھانے سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ اس کا استعمال بینائی کو تیز کرتا ہے۔ سونف موٹاپے کو کم کرنے میں مددگار ہے۔ زکام کی صورت میں سونف کے ساتھ لونگ پانی میں اُبال کر پیا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ کان کے درد میں روغن سونف نیم گرم کر کے کان میں ڈالنے سے آرام مل جاتا ہے۔ سونف کے چبانے سے ثقیل کھانے آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ سونف معدے کے علاوہ جگر کیلئے بھی مفید ہے۔ سینے اور معدے کی جلن کی صورت میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ پیٹ کی ہر قسم کی تکلیف کیلئے پانی کے ہمراہ ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی سونف کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ بچوں کیلئے عرق بادیان سے بہتر کوئی دوسرا مشروب نہیں۔ طب ہندی میں سونف کا استعمال بینائی کے تحفظ اور اضافے کیلئے مفید قرار دیا جاتا ہے۔ ■


اعتبار ہر نسل کا...
FANS
SUPER asia
superasiagroup.com

ڈپریشن، آؤ باتیں کریں

عالمی یوم صحت 2017 کا موضوع مسئلہ بھی ہے اور اس کا حل بھی

تحریر: شازیہ انوار

اپریل کی 7 تاریخ کو دنیا بھر میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ امسال صحت کے عالمی دن کا موضوع "ڈپریشن، آؤ باتیں کریں" ہے۔ یہ موضوع موجودہ صورتحال کے حوالے سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے کیونکہ کمپیوٹر اور موبائل فونز جیسی ایجادات نے انسان کو اپنوں سے دور کردیا ہے۔ ایک کمرے میں بیٹھے ہوئے 8 افراد میں سے کم از کم 7 موبائل کی دنیا میں گم نظر آتے ہیں، جو یقیناً لمحہ فکریہ ہے۔ یہ طرزِ عمل ڈپریشن یا ذہنی دباؤ میں اضافے کا باعث ہے۔ اس سال کا موضوع مسئلہ بھی ہے اور مسئلے کا حل بھی، یعنی ڈپریشن ہے تو اس سے نجات کا ذریعہ ہے باتیں کرنا۔

ڈپریشن دراصل ہے کیا؟ ڈپریشن نام ہے اس کیفیت کا جو ہم پر اُداسی، بیزاری اور چڑچڑاہٹ طاری کردیتی ہے جس کی بعض اُوقات ٹھوس وجہ ہوتی ہے لیکن اکثر اوقات ہم اسکا سبب جان ہی نہیں پاتے۔ عموماً یہ چندروزہ کیفیت ہوتی ہے لیکن چندروز میں اس کیفیت سے نہ نکل سکیں تو پھر لازمی طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرلینا چاہئے کیونکہ ڈپریشن بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے لیکن یہ کسی موذی اور تکلیف دہ مرض کی وجہ بن سکتا ہے۔

امریکا کی مشی گن یونیورسٹی کے محققین کا کہنا ہے کہ دماغ میں موجود ایک کیمیائی مادے کا تعلق بھوک اور ذہنی تناؤ کے کنٹرول سے ہوتا ہے، ڈپریشن کے شکار افراد میں اس مادے کی کمی نوٹ کی گئی ہے۔ دماغ میں موجود **Neuropeptide** کم ہو جائیں تو ڈپریشن کے امکانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں اور یہ شدید ترین ہوجاتا ہے۔ یہ مرض موروثی بھی ہوسکتا ہے، تاہم موزوں اور بروقت علاج سے یہ مرض جاتا رہتا ہے۔

ماہرین دماغی صحت کا کہنا ہے کہ زندگی کے اُتار چڑھاؤ اور روزمرہ مسائل ڈپریشن کی عام وجہ ہیں، اسکا تعلق خوراک اور دواؤں سے بھی قرار دیا جاتا ہے۔ تسلسل سے دوائیں استعمال کرنے کے ضمنی اثرات جسم اور ذہن دونوں پر ظاہر ہوسکتے ہیں۔ یہ موروثی مسئلہ بھی ہوسکتا ہے، ایک سائنسی تحقیق کے مطابق اگر کسی شخص کے والدین کو ڈپریشن ہے تو اس شخص میں اس مرض کی منتقلی کے امکانات دوسروں افراد کے مقابلے میں آٹھ گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ذہنی تناؤ میں شدت خودکشی پر اُکسا سکتی ہے ایسے میں قریبی دوست سے بات کرنا مفید ہوتا ہے اسی لئے اسکے علاج میں مریض کے قریبی دوست یا رشتہ دار اہم تصور کئے جاتے ہیں۔

تحقیق یہ بھی کہتی ہے کہ خواتین میں ذہنی تناؤ کی شرح مردوں کے مقابلے میں نسبتاً زیادہ ہوتی ہے جس کی بڑی وجہ عورتوں کی سماجی تعاون سے محرومی ہے جبکہ مرد اپنی تمام پریشانیاں یہاں تک کہ ازدواجی معاملات پر بھی دوسروں سے بات کرکے ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کرلیتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کے مطابق اگر ڈپریشن کی صورت میں اپنی پریشانی، معمول کی سرگرمیوں یا دل کی بات کو احاطہ تحریر میں لائیں، یہ ڈپریشن سے نجات کا انتہائی موثر ذریعہ ہے۔ یاد رہے کہ اپنی کیفیت کا اظہار نہ کرنا مرض میں مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ بھرپور نیند اور متوازن غذا بھی اس مرض سے نجات یا کمی کیلئے نہایت موثر ہیں۔ کچھ لوگ سونے سے پہلے ٹی وی دیکھنا، ریڈیو سننا یا پڑھنا پسند کرتے ہیں۔ اس مشق سے بےچینی میں کمی آتی ہے اور نیند بھی بہتر ہوتی ہے۔ بعض صورتوں میں ڈپریشن کا تجربہ کسی شخص کی شخصیت میں نکھار کا باعث بھی بن سکتا ہے اس مرض سے باہر نکلنے والا مضبوط انسان کے طور پر بھی نمودار ہوسکتا ہے۔ معمولی درجے کے ڈپریشن کا علاج آسان بات چیت کے ذریعے بھی ممکن ہے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ دیگر امراض کی طرح ڈپریشن کی بھی بروقت تشخیص و علاج ہونا چاہئے۔ ڈپریشن کے مریضوں کو پرامید زندگی کی طرف واپس لانا اتنا آسان نہیں، دیگر امراض کے شکار افراد کی طرح ڈپریشن کے مریضوں کو بھی علاج، توجہ اور محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔

پاکستان جیسے ترقی پذیر ممالک میں ڈپریشن تیزی سے اپنے پنجے گاڑ رہا ہے اور افسوسناک امر یہ ہے کہ اسکی تشخیص اور روک تھام کیلئے کسی بھی قسم کی کوششیں ہوتی نظر نہیں آرہی ہیں۔ اس بات کو سمجھنے کی اشد ضرورت ہے کہ معاشرے میں خودکشی کے بڑھتے ہوئے رُجحان کے پیچھے ڈپریشن کارفرما ہے۔ اس رُجحان کی شدت سے بچنے اور اپنے پیاروں کو کسی بھی قسم کی پریشانی سے محفوظ رکھنے کیلئے اُن سے قربت اختیار کریں۔ اگر وہ کسی بھی بات کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہیں تو انہیں زندگی کی طرف لانے میں اپنا کردار ادا کریں۔ ■





اب آپکا بچہ بھی شوق سے کھانا کھائے گا

تھوڑی سی کوشش کے نتیجے میں بچوں کی کھانے میں دلچسپی بڑھانا ممکن ہے

''میرا بچہ کھانا کم کھاتا ہے یا بے دلی سے کھاتا ہے۔'' یہ شکایت ہماری بیشتر ماؤں کی ہے جب کہ کچھ مائیں یہ بھی کہتی نظر آتی ہیں کہ اُن کے بچے کو صرف باہر کا کھانا اچھا لگتا ہے' گھر میں کچھ بھی بنا دو وہ نہیں کھاتے۔ یہ بات درست بھی ہے کہ آج بچے کو گھر سے باہر کھانا پینے کے اتنے مواقع حاصل ہیں کہ اسے گھر کا سیدھا سادا کھانا اچھا ہی نہیں لگتا ایسے میں ماں جھنجلا کر بچے کو فاسٹ فوڈز کھانے کی اجازت دے دیتی ہے کہ بھوکا رہنے سے اچھا ہے کہ کچھ تو کھالے جبکہ پیزا' برگر' لزانیہ جیسے فاسٹ فوڈ اور کولڈ ڈرنکس کے مسلسل استعمال سے بچے موٹاپے کا شکار ہو کر بیماریوں کو دعوت دیتے ہیں اب ایسے میں مائیں کریں تو آخر کیا؟

ماؤں کو اس حوالے سے زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ تھوڑی سی کوشش کے نتیجے میں بچوں کی کھانے میں دلچسپی بڑھانا ممکن ہے۔ یہاں کچھ ایسی تجاویز پیش کی جارہی ہیں جن پر عمل درآمد کے ذریعے مائیں بچوں کو گھر کے کھانے کی جانب راغب کرسکتی ہیں۔

☆ یقینی طور پر بچوں کا کھانا مقوی ہونا چاہئے جس سے انہیں متوازی طور پر نشاستے' لحمیات' چکنائی' ریشے' معدنیات اور حیاتین مل سکیں' تاہم اس میں ان کی پسند و ناپسند کا خاص خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ وہ جس طرح کا کھانا پسند کرتے ہیں اسی طرح کا کھانا پکائیں۔ اگر بچے کو کھانا پسند نہیں آرہا تو اسے فوری طور پر کوئی متبادل کھانا دینے کی کوشش کریں۔

☆ اس کے کھانے کا وقت مقرر کریں 2 کھانوں کے درمیان کم از کم 2 گھنٹوں کا وقفہ رکھیں۔

☆ کچھ بچے اسلئے بھی کھانا کم کھاتے ہیں کیونکہ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کو وہی کھانا دیا جائے جو انہیں پسند ہو۔ اگر بچہ بار بار ایک ہی طرح کا کھانا کھانا چاہتا ہے تو اسے ایک وقت اس کی پسند کا کھانا دیں لیکن اسے باور کرادیں کہ دوسرے وقت میں اسے آپ کی پسند کا کھانا کھانا ہوگا۔

☆ اگر آپ کا بچہ کسی بھی طرح سے فاسٹ فوڈز سے ہٹ کر کچھ نہیں کھانا چاہتا تو اسے گھر میں ہی فاسٹ فوڈز تیار کرکے دیں۔ اس کیلئے کھانا پکانے کے چینلوں کے شیفس کے تجربے سے فائدہ اُٹھایا جاسکتا ہے جو آج برگرز' پاستا' نوڈلز' کیک اور بسکٹس وغیرہ کو آسان طریقے سے گھر میں بنانا سکھا رہے ہیں۔

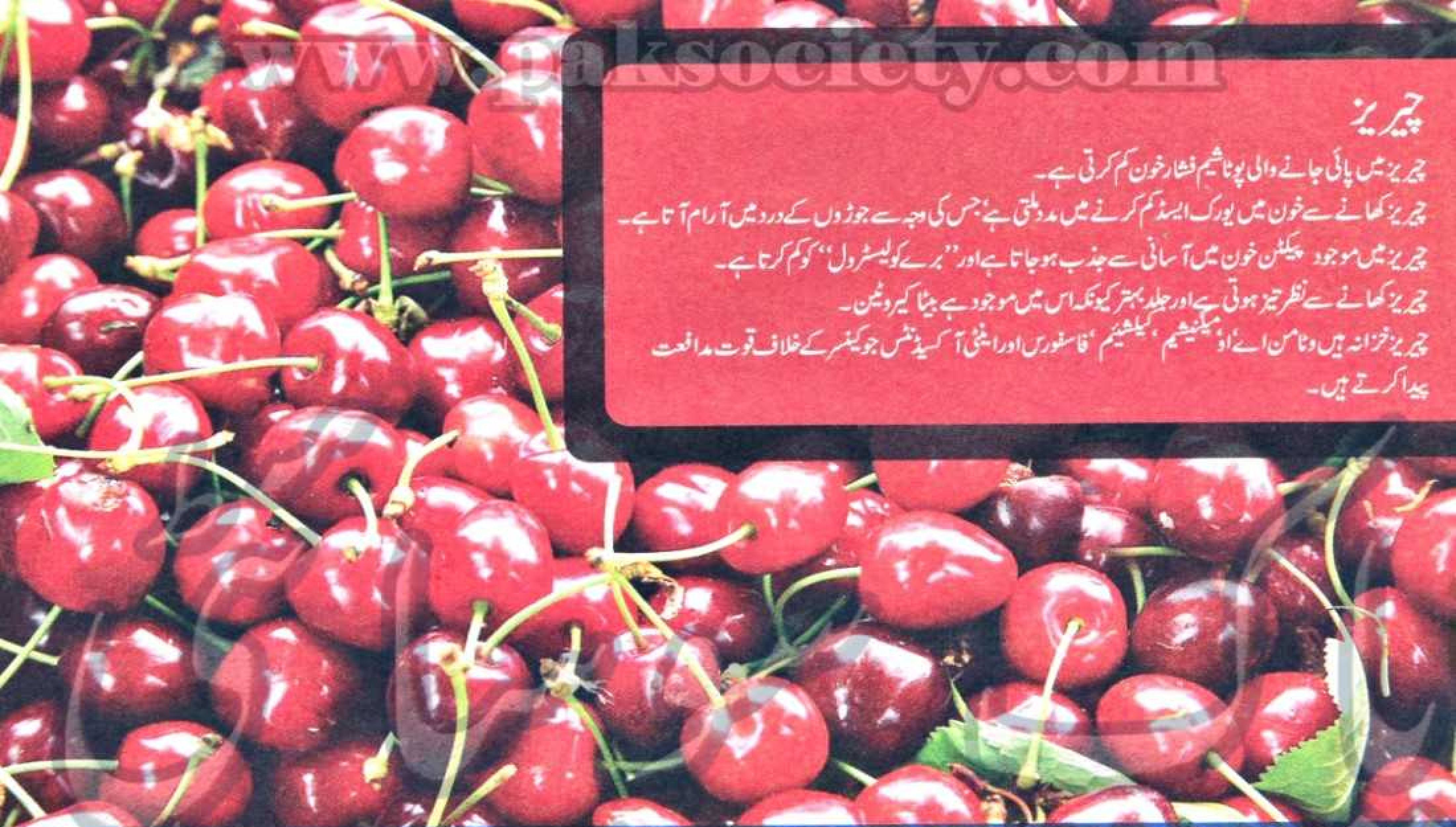
☆ بچوں کو دیئے جانے والے پاستا' نوڈلز' برگر اور پیزا میں سبزیاں اور مچھلی وغیرہ شامل کردیں تاکہ بچوں کو مطلوبہ غذائیت میسر آسکے۔

☆ ان دنوں بچے کھانوں کے پیش کئے جانے کے انداز کو نہایت پسند کرتے ہیں۔ انہیں جب بھی کھانا پیش کریں اسے اچھے انداز میں سجا کر پیش کریں اور بچے کو اس کی خوبصورتی کی جانب راغب بھی کریں۔

☆ بچوں کیلئے نت نئی ڈشیں تیار کریں۔ کھانا مزیدار ہونے کیساتھ غذائیت سے بھرپور بھی ہونا چاہئے تاکہ بچے کو متناسب مقدار میں غذائیت حاصل ہوسکے۔ اپنے بچوں کو ہلکے پھلکے غذائیت والے اسنیکس مثلاً سینڈوچز وغیرہ کھلائیں۔ ان اسنیکس میں مرغی' مچھلی' گوشت' دودھ اور سبزیوں کا استعمال بچے کو حیاتین' لحمیات' توانائی' کیلشیم وغیرہ بہم پہنچاتا ہے۔ بچوں کو دن میں ایک بار خشک میوے بھی دیں۔

☆ بعض مائیں بچے کو مار پیٹ کر یا لتا کر زبردستی کھانا کھلانے کی کوشش کرتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ کھانے سے دُور ہونے لگتا ہے۔ بچے کی کھانے میں دلچسپی بڑھائیں' اسے مختلف طرح کے کھانے دیں' اسے اپنے ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے نوالے کھلائیں اور کھانے کے دوران کہانی سنائیں یا کوئی دلچسپ بات کرتے رہیں۔

☆ کوشش کریں کہ کم از کم دن میں ایک وقت کا کھانا سب گھر والے ساتھ بیٹھ کر کھائیں۔ ساتھ بیٹھ کر کھانے سے بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ ■



چیریز

چیریز میں پائی جانے والی پوٹاشیم فشار خون کم کرتی ہے۔

چیریز کھانے سے خون میں یورک ایسڈ کم کرنے میں مدد ملتی ہے' جس کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں آرام آتا ہے۔

چیریز میں موجود پیکٹن خون میں آسانی سے جذب ہوجاتا ہے اور "برے کولیسٹرول" کو کم کرتا ہے۔

چیریز کھانے سے نظر تیز ہوتی ہے اور جلد بہتر کیونکہ اس میں موجود ہے بیٹا کیروٹین۔

چیریز خزانہ ہیں وٹامن اے' اور میگنیشیم' کیلشیم' فاسفورس اور اینٹی آکسیڈنٹس جو کینسر کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

FOOD FACTS



مکئی (بھٹے)

مکئی کی 4 اقسام ہوتی ہیں جس میں سے ایک کو ہم بھٹا کہتے ہیں جو بھون یا ابال کر کھاتے ہیں۔

مکئی کا رن آئل' پاپ کارن' کارن فلیکس' کارن فلور اور سلاد میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔

مکئی یا بھٹے میں موجود ہوتے ہیں بڑی مقدار میں کئی وٹامن جیسے B5, B9, B6, B3۔

مکئی میں موجود اہم غذائی جز پوٹاشیم فشار خون پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔

مکئی کا استعمال ذیابیطس کنٹرول کرنے میں بھی مدد کرتا ہے' قوت مدافعت بڑھاتا اور خون کی کمی دور کرتا ہے۔

مکئی میں موجود فائبر ہاضمہ درست رکھتا ہے۔ مکئی کے کیروٹینائڈز آنکھوں کو مختلف بیماریوں سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔


Handi
MONDAY TO FRIDAY
FRESH – 5:00 P.M. REPEAT – 11:30 P.M (MONDAY TO FRIDAY)
LOCAL: 021-32632310, INTERNATIONAL: (+92)- 21-32632702
WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI



HANDI

ہانڈی قیمہ

اجزاء:

مرغی کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	1/2 کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبی کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر لہسن ادرک، ہلدی، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈال کر ٹماٹروں کا پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر قیمہ ملا کر بھونیں۔ اس میں ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادرک شامل کر کے دم پر رکھ دیں پھر ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Handi Qeema

Ingredients:

Minced chicken (hand ground)	½ kg
Tomatoes (finely cut)	2
Onions (raw paste)	2
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	4
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot and sauté onions until light golden, then add ginger/garlic paste, turmeric powder, black pepper, red chillies and salt and fry.
- Add tomatoes and cook until its water dries, then add minced meat and fry.
- Add green chillies, lemon juice and ginger and leave on dum.
- Add fresh coriander and transfer on a dish.



HANDI

شاہی دم آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے، چھلے ہوئے)	ایک کلو
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گڑ	½ کھانے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	½ پیالی
لیموں کا رس	4 کھانے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور آلو سنہری تل کر نکال لیں۔ اس ٹماٹر، لال مرچ، لہسن ادرک، زیرہ، گڑ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں آلو، دھنیا، کالی مرچ، ہری مرچ اور لیموں کا رس ملا کر بھون لیں، پھر بادام، ادرک اور کریم ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Dum Aloo

Ingredients:

Potatoes (small and peeled)	1 kg
Tomato paste	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Ginger (grated)	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Jaggery (powdered)	½ tbsp
Almonds (finely cut	20
Fresh cream	½ cup
Lemon juice	4 tbsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat a little oil in a wok and fry potatoes until golden and remove.
- Add tomato paste, red chillies, ginger/garlic paste, cumin seeds, jaggery and salt and fry.
- Add potatoes, coriander seeds, black pepper, green chillies, lemon juice and cook.
- Add almonds, ginger and cream and transfer into a dish.
- Garnish with fresh coriander and ginger, and serve.



چلی چٹنی چکن رائس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
دیگی لال مرچیں	4 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ساس پین میں تھوڑا سا پانی، سرکہ اور دیگی مرچیں ڈال کر اُبالیں۔ اس میں سفید زیرہ اور دھنیا ملا کر چٹنی پیس لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں، اس میں مرغی ڈال کر اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں، اس میں چٹنی ملائیں اور تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر چاول ڈالیں اور جلدی جلدی چمچہ چلائیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار چکن چٹنی رائس ہری پیاز کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Chilli Chatni Chicken Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Rice (boiled)	2 cup
Degi red chillies	4
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Add a little water, vinegar and degi red chillies in a saucepan and bring to boil.
- Add cumin and coriander seeds and mix well to prepare chatni.
- Heat oil in a wok and fry ginger/garlic paste, then add chicken and cook until its water dries.
- Add chatni and cook till oil separates, then add rice and mix well with a spoon.
- Add lemon juice and transfer on a dish.
- Garnish chicken chatni rice with spring onion and serve.



سالٹ اینڈ پیپر چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 کھانے کے چمچے
میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	5 جوے
مرغی کی یخنی	½ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں ½ کارن فلور' کالی مرچ اور انڈا ملا کر پھینٹیں۔ اس میں مرغی اور سویا ساس ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن چند منٹ تک بھونیں' پھر مرغی ڈالیں اور بھونتے ہوئے پکائیں۔ اس میں کالی مرچ' یخنی اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے باقی کارن فلور ملائیں' پھر شملہ مرچ ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Salt and Pepper Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Black pepper (crushed)	2 tbsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Egg (beaten)	1
Soya sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	5 cloves
Chicken stock	½ cup
Capsicum (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying

Method:

- Mix flour with half cornflour, black pepper and egg.
- Add chicken and soya sauce and set aside for half an hour.
- Heat oil in a wok and fry spring onion and garlic for a few minutes, then add chicken and cook thoroughly.
- Add black pepper, stock and salt and cook for a few minutes.
- Gradually add cornflour stirring continuously with a spoon, then add capsicum and transfer into a dish.



سرسوں کا ساگ

اجزاء:

سرسوں کا ساگ	ایک کلو
مکئی کا آٹا	ایک پیالی
مکھن	ایک پیالی
ہری مرچیں	4 عدد
لہسن	8 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

بگھار کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
مکھن	½ پیالی
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساگ کو باریک کاٹ کر ہلدی والے پانی میں بھگو دیں۔ اسے دھوکر دیگچی میں ڈالیں' اس میں آٹے اور مکھن کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکالیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو چوپر میں باریک پیس لیں۔ ساگ کو واپس دیگچی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' اس میں آٹا اور مکھن ملا کر خوب بھون لیں۔ ساگ کو ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں بگھار کے اجزاء تل کر ساگ پر ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Sarsoon Ka Saag

Ingredients:

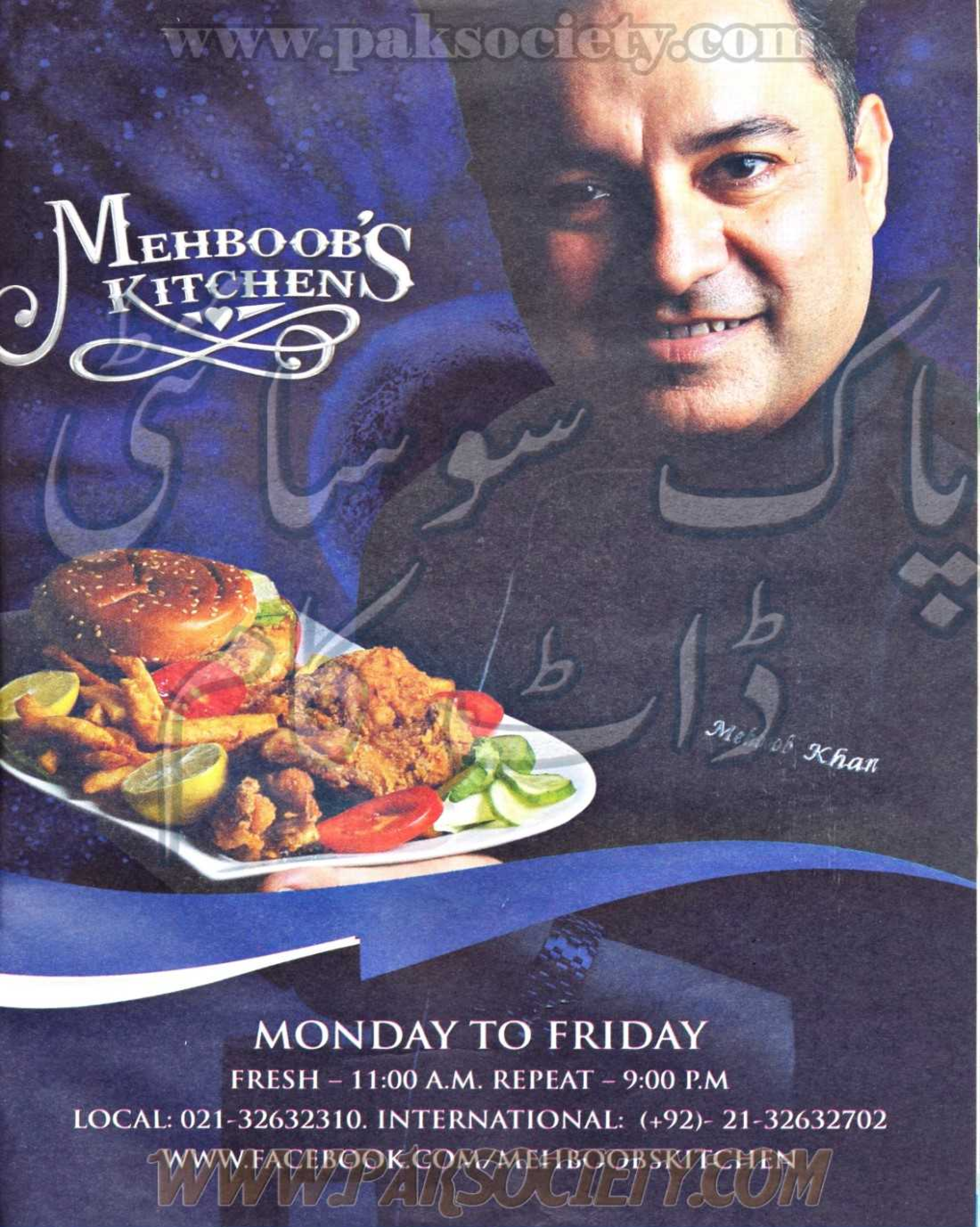
Saarson ka saag	1 kg
Maize flour	1 cup
Butter	1 cup
Green chillies	4
Garlic	8
Dried, round red chillies	10
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste

Tempering Ingredients:

Garlic (finely cut)	4 cloves
Butter	½ cup
Oil	3 tbsp

Method:

- Finely cut saag and soak in turmeric water, then wash and add in a pot.
- Add all ingredients except flour and butter and cook until its water dries.
- Allow to cool and finely blend in a chopper.
- Add saag to the pot again and cook for a few minutes, then add flour and butter and cook thoroughly.
- Transfer saag into a dish.
- Fry tempering ingredients in a frying pan and pour on saag.
- Serve hot.


MEHBOOB'S
KITCHEN
Mehboob Khan
MONDAY TO FRIDAY
FRESH – 11:00 A.M. REPEAT – 9:00 P.M
LOCAL: 021-32632310. INTERNATIONAL: (+92)- 21-32632702
WWW.FACEBOOK.COM/MEHBOOBSKITCHEN



MEHBOOB'S KITCHEN

ڈریگن چکن

میرینیڈ کے اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ' سویا ساس	½ ½ چائے کا چمچہ
لال مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے

ساس کے اجزاء:

کاجو	15 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	2 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
سویا ساس' کٹی ہوئی لال مرچ	ایک' ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لال' ہری اور پیلی شملہ مرچ	ایک پیالی
چینی' پانی' لال مرچیں (پسی ہوئی)	¼' ¼' ¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹو ساس' تیل	2' 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی لمبائی میں پٹیاں کاٹیں اور اس پر میرینیڈ کے اجزاء ملا کر کم از کم ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کاجو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں سوکھی اور کٹی ہوئی لال مرچیں اور لہسن ادرک بھونیں۔ اس میں ہری پیاز اور پیاز ڈال کر تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھونیں' پھر شملہ مرچ ملا کر 2 منٹ پکائیں۔ آنچ ہلکی کر کے پسی ہوئی لال مرچیں' سویا ساس' ٹماٹو ساس' چینی' تھوڑا سا پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں' پھر مرغی اور کاجو ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Dragon Chicken

Marinade Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder, soya sauce	½ tsp each
Red chillies (powdered)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Egg white	1
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Cashew nuts	15
Dried, red round chillies	2
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Soya sauce, red chillies (crushed)	1 tsp each
Spring onion (chopped)	2 tbsp
Onions (finely cut)	2
Red, green and yellow capsicums	1 cup
Sugar, water, red chillies (powdered)	¼ tsp each
Salt	to taste
Tomato sauce, oil	2 tbsp each

Method:

- Cut chicken breasts lengthwise and marinate for at least half an hour.
- Heat oil in a wok and fry chicken until golden and transfer on an absorbent paper.
- Heat oil in a wok and fry cashew nuts until golden and remove.
- Fry dried and crushed red chillies with ginger/garlic paste and cook thoroughly.
- Sauté spring onion and onions on high flame for 5 minutes, then add capsicums and fry for 2 minutes.
- Add red chilli powder, soya sauce, tomato sauce, sugar, a little water and salt and cook on low flame till its water dries.
- Add chicken and cashew nuts and transfer into a dish.



MEHBOOB'S KITCHEN

چٹ پٹے ڈرم اسٹکس

اجزاء:

ڈرم اسٹکس	½ کلو
تلہار مرچیں	4 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن	8 جوے
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
آلو (چھلے اور قتلے کئے ہوئے)	2 عدد
ادرک (کدوکش)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
املی کا گودا	½ پیالی
پانی	5 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	15 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 5 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے لہسن٬ سفید زیرہ٬ تلہار مرچیں اور لال مرچیں ہلکی سی تلیں اور 3 پیالی پانی ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اسے تھوڑا سا ٹھنڈا کریں٬ پھر بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ کڑاہی میں 5 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے ڈرم اسٹکس اور نمک ملا کر چند منٹ بھونیں٬ پھر باقی پانی ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ ڈرم اسٹکس گل جائیں تو پسا ہوا آمیزہ٬ املی کا گودا٬ لیموں کا رس اور نمک ملا کر بھون لیں٬ پھر ½ ادرک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل گرم کر کے آلو٬ تھوڑا سا پانی اور نمک ملا کر آلو گلنے تک پکائیں۔ اس میں ½ ہری مرچیں ڈال کر سرونگ ڈش میں پھیلا دیں۔ اس پر ڈرم اسٹکس نکالیں٬ پھر باقی ہری مرچیں٬ باقی ادرک اور زیتون کا تیل چھڑک کر پیش کریں۔

Spicy Drumsticks

Ingredients:

Drumsticks	½ kg
Talhar mirch	4
Dried, red round chillies	6
Garlic	8 cloves
Cumin seeds	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Potatoes (peeled and sliced)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Sugar	1 tbsp
Tamarind pulp	½ cup
Water	5 cups
Salt	to taste
Olive oil	15 tbsp + for sprinkling

Method:

- Heat five tbsp oil in a frying pan and fry garlic, cumin seeds, talhar mirch and red chillies lightly, then add three cups of water and cook for 15 minutes.
- Allow to cool and blend in a blender.
- Heat five tbsp oil in a wok and add drumsticks with salt and cook for a few minutes. Add remaining water and cook with lid on.
- When drumsticks are tender add blended mixture, tamarind pulp, lemon juice and salt and cook. Add half the ginger and remove from flame.
- Heat remaining oil in a frying pan and add potatoes, a little water and salt and cook till potatoes are tender.
- Add half the green chillies and spread on a serving dish and place drumsticks on it.
- Sprinkle remaining green chillies, ginger and olive oil and serve.



MEHBOOB'S KITCHEN

اصغری کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	5 کھانے کے چمچے + سجانے کیلئے
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	½ پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	تلنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملالیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنالیں' فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ سرونگ ڈش کو ہرے دھنیے سے سجائیں اور کباب اس پر رکھ کر پیش کریں۔

☆ کچے کبابوں کو ڈیپ فریزر میں رکھ دیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔ ان کبابوں کو بیک بھی کیا جا سکتا ہے۔

Asghari Kebab

Ingredients:

Chicken mince meat	½ kg
Green chillies (finely cut)	8
Fresh coriander (chopped)	5 tbsp + for decoration
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Egg	1
Salt	1½ tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix all the ingredients in a bowl.
- Shape the mixture into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides until golden.
- Decorate serving dish with fresh coriander, place kebabs on it and serve.

* Keep uncooked kebabs in a deep freezer and use as required. These kebabs can also be baked.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-





MEHBOOB'S KITCHEN

فائری پیپر چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
سوکھی لال مرچیں (لمبی والی)	8 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	1½ کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے مرغی، کالی مرچ اور نمک ملائیں۔ اسے تیز آنچ پر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں اور پیالے میں نکال لیں، پھر اسی کڑاہی میں باقی تیل گرم کر کے لہسن ادرک سنہری کریں۔ اس میں سویا ساس، سرکہ، چینی، لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھونیں، پھر پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر مرغی اور ہری پیاز ملا کر 2 منٹ تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔

Fiery Pepper Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Dried, red round chillies	8
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1½ tbsp
Spring onion (finely cut)	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat two tbsp oil in a wok and add chicken, black pepper and salt and cook on high flame till it changes colour.
- Transfer into a bowl
- Heat remaining oil in the same wok and fry ginger/garlic until golden.
- Add soya sauce, vinegar, sugar, red chillies, black pepper and salt and cook thoroughly, then add water and cook for a few minutes.
- Add cornflour stirring continuously with a spoon till batter gets thick.
- Add chicken and spring onions and cook for two minutes.
- Transfer into a dish and serve hot.



MEHBOOB'S KITCHEN

مچھلی ہرا مصالحہ

اجزاء:

سرمئی مچھلی کے فلے	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
سویا	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پودینے کے پتے	¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
لیموں، پودینہ، سویا، پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور فلے دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ اس کے اوپر پیاز، ہری مرچیں اور شملہ مرچ پھیلا کر نمک چھڑک دیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں، پھر ہری پیاز، سویا اور پودینے کے پتے پھیلا کر مزید چند منٹ تک پکائیں۔ سرونگ ڈش میں تلی ہوئی پیاز سجائیں اس پر احتیاط سے مچھلی نکالیں۔ اسے پودینے، سوئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

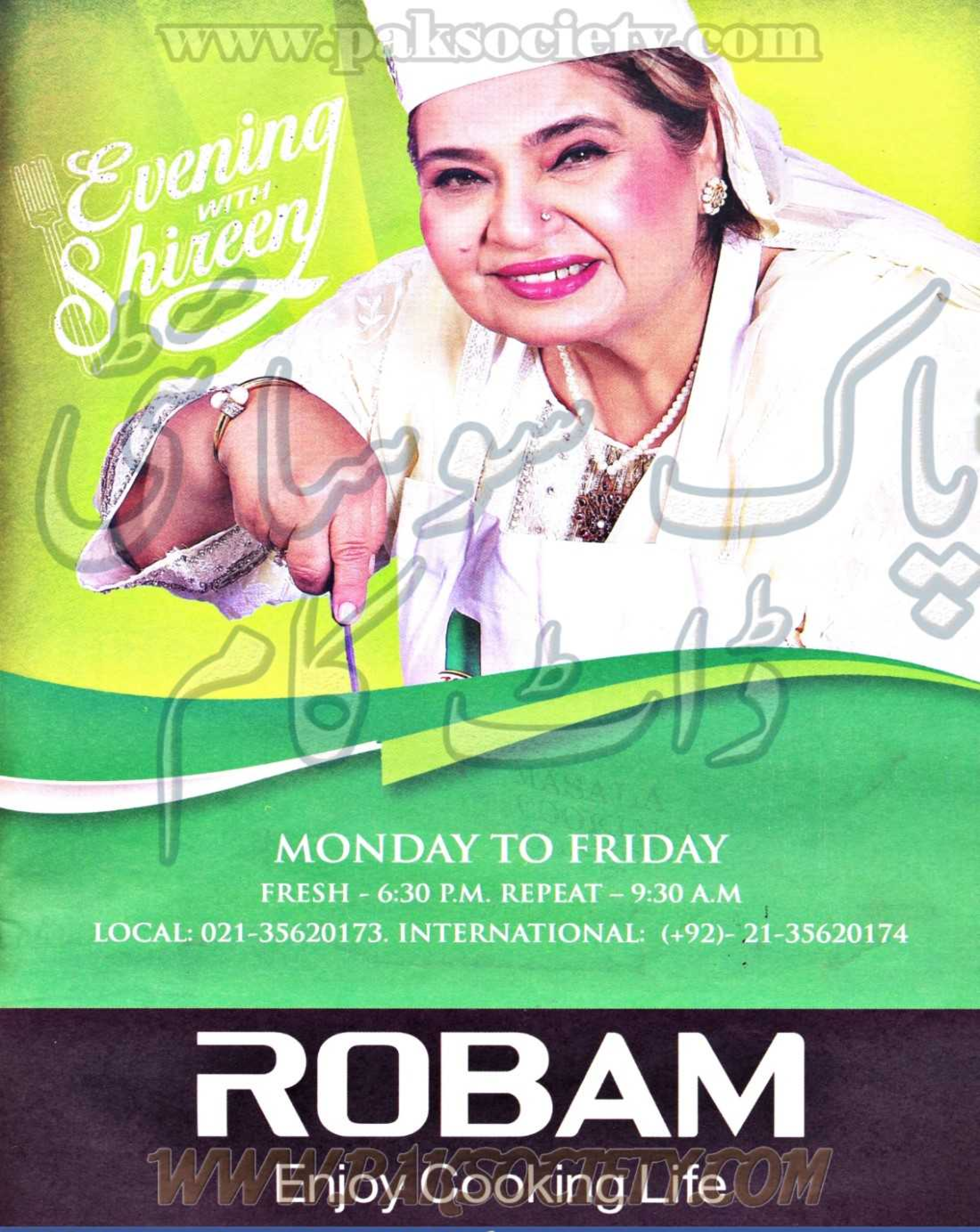
Fish Hara Masala

Ingredients:

Carp (fish fillets)	4
Onion (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Dill	4 tbsp
Spring onion (finely cut)	½ cup
Mint leaves	¼ cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lemon, mint leaves, dill, onion (fried)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a frying pan and fry fish fillets from both sides until golden.
- Spread onion, green chillies and capsicum on top and sprinkle salt.
- Add a little water and cook with lid on, then add spring onions, dill and mint leaves and cook for a few minutes.
- Decorate serving dish with fried onions and place fish on it.
- Garnish with mint leaves, dill and lemon and serve.


Evening
WITH
Shireen
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 6:30 P.M. REPEAT – 9:30 A.M
LOCAL: 021-35620173. INTERNATIONAL: (+92)- 21-35620174
ROBAM
Enjoy Cooking Life



EVENING WITH SHIREEN

تندوری سیخ کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
انڈا	ایک عدد
بھنا ہوا بیسن	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی جاوتری	1/4 چائے کا چمچہ
پسا ہوا جائفل	1/4 چائے کا چمچہ
آل اسپائس پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
لیموں، سلاد پتے، کھیرا	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں علاوہ انڈا اور کارن فلور باقی تمام اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں انڈا اور کارن فلور ملا کر کم از کم ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کے لمبوترے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ انہیں چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ ڈش کو لیموں، سلاد پتے اور کھیرے سے سجائیں، اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔

Tandoori Seekh Kebabs

Chicken Ingredients:

Minced chicken	½ kg
Onion (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Green chilli paste	1 tbsp
Fresh coriander	1 tbsp
Mint paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Raw papaya paste	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Egg	1
Gram flour (roasted)	2 tbsp
Mace (powdered)	¼ tsp
Nutmeg (powdered)	¼ tsp
All spice powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Coriander seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Poppy seeds (paste)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Lemon, lettuce leaves, cucumber	for decoration

Method:

- Blend all ingredients except cornflour and egg in a blender and transfer into the bowl.
- Add egg and cornflour and set aside for at least an hour.
- Shape the mixture into long kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs until golden and remove.
- Infuse with charcoal smoke if desired.
- Decorate dish with lemon, lettuce leaves and cucumber, place kebabs on it and serve.



شملہ مرچ اور آلو

اجزاء:

شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
آلو (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں اور لہسن' ٹماٹر لال مرچ' ہلدی اور نمک ملا کر بھون لیں۔ اس میں ¼ پیالی پانی ملا کر مزید بھونیں۔ آلو اور تھوڑا پانی شامل کر کے 10 منٹ پکائیں' پھر اس میں شملہ مرچ شامل کر کے ہلکی آنچ پر مزید 10 منٹ پکنے دیں۔ مزیدار شملہ مرچ اور آلو کو زیرہ اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Capsicum and Potato

Ingredients:

Capsicums (finely cut)	4
Potatoes (finely cut)	4
Onions (finely cut)	3
Tomato (finely cut)	1
Garlic paste	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions until golden, then add garlic, tomato, red chilli powder, turmeric powder and fry. Add ¼ cup water and fry.
- Add potatoes and a little water, cook for 10 minutes then
- add capsicums and cook for 10 more minutes on low flame.
- Sprinkle cumin and fresh coriander on top and serve.



EVENING WITH SHIREEN

ریشہ کباب

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
آل اسپائس پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک چائے کا چمچہ
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ

آلو کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	½ کلو
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	1½ چائے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی کو اسکے اجزاء کے ہمراہ اُبال کر پانی خشک کرلیں۔ اسکے ریشے کریں اور آلو میں ملالیں، اس میں علاوہ ڈبل روٹی کا چورا اور انڈا باقی اجزاء ملاکر ٹکیاں بنالیں۔ ٹکیوں کو پہلے انڈوں، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔

Resha Kebabs

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
All spice powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Water	1 cup
Salt	1 tsp

Potato Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Cumin seeds (roasted and crushed)	1½ tsp
Chaat masala	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Mint leaves (chopped)	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Lettuce leaves, tomatoes	for decoration

Method:

- Boil chicken with its ingredients till its water dries.
- Shred chicken into pieces and mix with potatoes.
- Mix all ingredients except breadcrumbs and egg and shape into kebabs.
- Coat kebabs first with egg then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides until golden and remove.
- Decorate dish with lettuce leaves and tomatoes, place kebabs on top, and serve.



ہاٹ اینڈ اسپائسی فش

مچھلی کے اجزاء:

بیکٹی مچھلی کے فلے	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مرچوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے

ساس کے اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد + چھڑکنے کیلئے
سوئٹ چلی ساس	½ پیالی
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مرچوں کا تیل	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر اسکے ملا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس بنانے کیلئے دیگچی میں تیل اور مرچوں کا تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن بھون کر علاوہ لیموں کا رس باقی تمام اجزاء اچھی طرح سے بھونیں پھر مچھلی کے ٹکڑے اور لیموں کا رس ملا کر ڈش میں نکالیں اور ہری مرچیں چھڑک دیں۔

Hot and Spicy Fish

Fish Ingredients:

Bekti fish fillets	½ kg
Red chilli powder	½ tsp
Cornflour	3 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Baking powder	½ tsp
Salt	¼ tsp
Chilli oil	1 tbsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Spring onion (finely cut)	1 + for sprinkling
Sweet chilli sauce	½ cup
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Chicken powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	¼ tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	¼ cup

Method:

- Marinate fish with its ingredients for half an hour.
- Heat oil in a wok and fry fish fillets until golden and remove.
- To prepare sauce, heat oil and chilli oil in a pot and fry garlic, then add all its ingredients except lemon juice and fry well.
- Add fish and lemon juice and transfer into a dish.
- Sprinkle green chillies on top and serve.



EVENING WITH SHIREEN

چاکلیٹ موکا براؤنیز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	168 گرام
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کوکو پاؤڈر	4 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچہ
چینی	3/4 پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	1/2 پیالی
انڈے	2 عدد
ونیلا ایسنس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	1/4 چائے کا چمچہ
چاکلیٹ (کدوکش)	چھڑکنے کیلئے

فراسٹنگ کے اجزاء:

کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی + 1/4 پیالی
ڈارک چاکلیٹ (کدوکش)	ایک پیالی
کافی پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

فراسٹنگ بنانے کیلئے ساس پین میں ایک پیالی کریم اور چاکلیٹ کو ہلکی آنچ پر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں' آمیزہ یکجان ہوجائے تو چولہا بند کردیں۔ آمیزہ ٹھنڈا ہوجائے تو اسے باقی کریم میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ مکھن میں چینی' انڈے اور ونیلا ایسنس کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کرلیں۔ اس میں باقی اجزاء ملاکر سانچے میں ڈال دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C میں 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو فراسٹنگ کی تہہ لگائیں اور چاکلیٹ چھڑک کر پیش کریں۔

Chocolate Mocha Brownies

Ingredients:

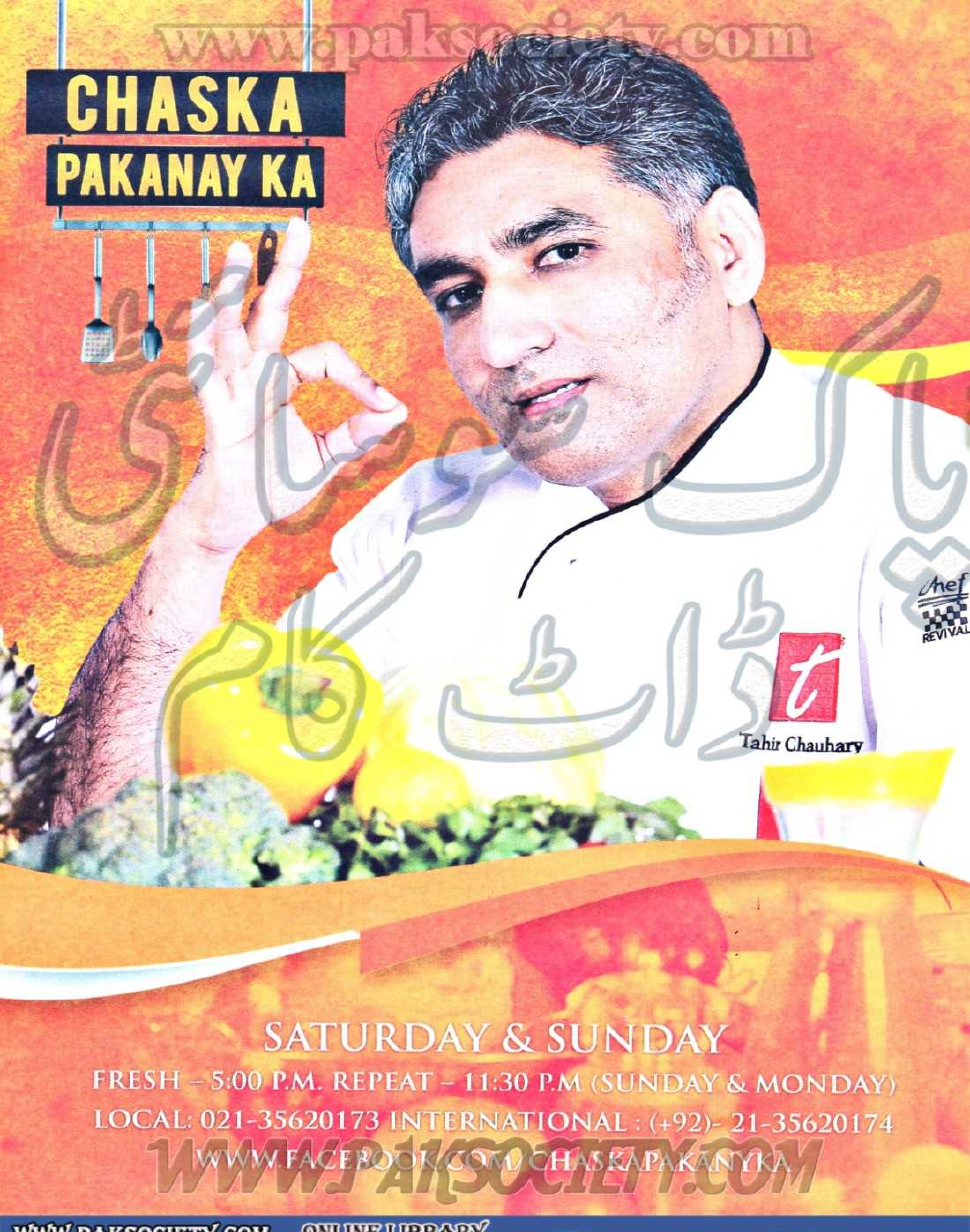
Refined flour (sieved)	168 grams
Coffee powder	1 tsp
Cocoa powder	4 tbsp
Baking powder	½ tsp
Sugar	¾ cup
Butter (melted)	½ cup
Eggs	2
Vanilla essence	1 tbsp
Salt	¼ tsp
Chocolate (grated)	for sprinkling

Frosting Ingredients:

Fresh cream (whipped)	1 cup + ¼ cup
Dark chocolate (grated)	1 cup
Coffee powder	1 tbsp

Method:

- To prepare frosting, add 1 cup cream and chocolate in a saucepan and cook on low flame, stirring continuously with a spoon.
- When batter thickens remove from flame.
- Allow to cool and fold the batter with the remaining cream and set aside.
- Blend butter, sugar, eggs and vanilla essence with an electric beater.
- Add all the remaining ingredients and pour batter in a mould.
- Place in a pre-heated oven at 180°C, cook for 25 minutes and remove.
- Allow to cool and layer frosting on top.
- Sprinkle chocolate on top, and serve.


CHASKA
PAKANAY KA
Tahir Chauhary
SATURDAY & SUNDAY
FRESH – 5:00 P.M. REPEAT – 11:30 P.M (SUNDAY & MONDAY)
LOCAL: 021-35620173 INTERNATIONAL : (+92)- 21-35620174
WWW.FACEBOOK.COM/CHASKAPAKANYKA

پاک سوسائٹی پر مُوجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیمُ الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ، سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی، جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براوزر میں لکھیں یا گُوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔



جمیکائی باربی کیو چانپیں

اجزاء:

چانپیں	ایک کلو
آلو (چھلے اور موٹے کٹے ہوئے)	5 عدد
ٹماٹر (ثابت)	2 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری پیاز (لمبائی میں کٹی ہوئی)	2 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	1/4 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	5 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

بلینڈر میں پسی اور سوکھی لال مرچیں، سویا ساس، پیاز، لہسن، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور نمک یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو چانپوں پر لگا کر 5 گھنٹوں کیلئے رکھ دیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں، اس پر چانپیں، ہری پیاز، آلو اور ٹماٹر الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں۔ مزیدار چانپیں گرما گرم پیش کریں۔

Jamaican Barbecue Chops

Ingredients:

Chops	1 kg
Potatoes (peeled and thickly cut)	5
Tomatoes	2
Onions (finely cut)	3
Spring onions (cut lengthwise)	2
Dried, round red chillies	6
Garlic (chopped)	3 cloves
Hot spices powder	1 tsp
Soya sauce	¼ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies (chopped)	5
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Blend round and powdered red chillies, soya sauce, onions, garlic, hot spices powder, green chillies and salt in a blender.
- Marinate chops with blended mixture for 5 hours.
- Grease a grill pan and cook chops, spring onions, potatoes and tomatoes while flipping on all sides.
- Serve hot.



CHASKA PAKANAY KA

آلو کے پین کیکس

اجزاء:

آلو (اُبلے ہوئے)	2 عدد
پیاز	ایک عدد
انڈا	ایک عدد
مایونیز	2 کھانے کے چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
انڈے (اُبلے اور کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے
سویا، ہری پیاز (بڑے ٹکڑے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

چوپر میں پیاز اور آلو یکجان کر کے پیالے میں نکالیں، اس میں انڈا، مایونیز، میدہ، کالی مرچ اور نمک ملائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ آمیزے کو ٹکیوں کی طرح پین میں پھیلائیں اور دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آمیزے کے کیکس تیار کرلیں۔ مزیدار پین کیکس انڈے، ہری پیاز اور سوئے سے سجا کر پیش کریں۔

Potato Pancakes

Ingredients:

Potatoes (boiled)	2
Onion	1
Egg	1
Mayonnaise	2 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Eggs (boiled and cut into pieces)	for garnishing
Dill, spring onion (big pieces)	for garnishing

Method:

- Chop onion and potatoes in a chopper and transfer into a bowl then add eggs, mayonnaise, flour, black pepper and salt.
- Heat oil in a frying pan and pour a little batter into the pan and shape into kebab, then fry from both sides until golden and remove.
- Repeat the process.
- Garnish pancakes with eggs, spring onion and dill and serve.



CHASKA PAKANAY KA

سبزیوں کا منچورین

منچورین کے اجزاء:

گاجر (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
مٹر (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	¼ پیالی
آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)	200 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کیلئے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو کیچپ	¼ پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
چلی ساس، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلو میں مٹر، گاجر، ہری پیاز، ادرک، ہری مرچ، لہسن، لال مرچ اور نمک ملا کر چھوٹی بالز بنا لیں۔ ایک پلیٹ میں میدہ اور کارن فلور ملائیں اور بالز کو لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور بالز سنہری تل کر جاذب کاغذ پر اُتار لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے ادرک اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ اور چلی ساس ملا کر اُبال آنے تک پکائیں، پھر سویا ساس اور کارن فلور ملا کر گاڑھا کرلیں۔ سرونگ ڈش میں بالز رکھیں، اس پر ساس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔

Alo Basin Ki Tikkya

Vegetable Manchurian Ingredients:

Carrots (chopped)	¼ cup
Peas (boiled and mashed)	¼ cup
Potatoes (boiled and mashed)	200 grams
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Cornflour	1 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Spring onion (chopped)	2 tbsp + for garnishing
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Tomato ketchup	¼ cup
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Chilli sauce, soya sauce	1 tbsp each
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Mix potatoes with peas, carrots, spring onions, ginger, green chillies, garlic, red chilli powder and salt. Shape the mixture into small balls.
- Mix flour and cornflour in a plate and coat balls.
- Heat oil in a wok and fry balls until golden and transfer on an absorbent paper.
- Heat oil in a wok and fry ginger and garlic until golden.
- Add tomato ketchup and chilli sauce and bring to boil, then add soya sauce and cornflour and cook till batter thickens.
- Place balls on a serving dish and pour sauce on it.
- Garnish with spring onion and serve.



پران تکہ مصالحہ

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں' پھر لہسن اور ٹماٹر ملا کر بھونیں۔ اس میں دہی' لال مرچ' ہلدی' گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ٹماٹر نرم ہونے تک پکائیں' پھر جھینگے ملائیں اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس' ہری مرچیں' ادرک اور میتھی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Prawn Tikka Masala

Ingredients:

Prawns	½ kg
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	2
Garlic (chopped)	1 tsp
Yogurt (whipped)	¼ cup
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fenugreek seeds	2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion until golden, then add garlic and tomatoes and cook.
- Add yogurt, red chilli powder, turmeric powder, hot spices powder and salt and cook till tomatoes are soft.
- Add prawns and cook till oil separates.
- Add lemon juice, green chillies, ginger and fenugreek seeds and leave on dum.
- Garnish with fresh coriander and serve.



CHASKA PAKANAY KA

تازہ ناریل کا کیک

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
انڈے	2 عدد
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
تازہ ناریل (کدوکش کیا ہوا)	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	1½ چائے کے چمچے
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	¼ پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی + چکنا کرنے کیلئے

ترکیب:

انڈوں میں ونیلا ایسنس، تیل، چینی اور نمک کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں۔ اس میں بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا چھان کر ڈالیں، پھر میدہ، ناریل اور دودھ ڈال کر چمچے سے ملا لیں۔ کیک کے سانچے کو چکنا کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 45 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیک ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Fresh Coconut Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Icing sugar	1 cup
Eggs	2
Vanilla essence	1 tsp
Desiccated coconut (fresh)	1 cup
Baking powder	1½ tsp
Baking soda	½ tsp
Fresh milk	¼ cup
Salt	¼ tsp
Oil	½ cup + to grease

Method:

- Whip eggs with vanilla essence, oil, sugar and salt with an electric beater.
- Sieve baking powder and baking soda and add to the mixture.
- Add flour, coconut and milk and mix well with a spoon.
- Grease a cake mould and pour mixture in it and place in a pre-heated oven at 170°C for 45 minutes and remove.
- Cut into pieces and serve.


Tarka
MONDAY TO FRIDAY
FRESH - 2:30 P.M. REPEAT - 8:00 P.M
LOCAL: 021-32632310. INTERNATIONAL: (+92)- 21-32632702
WWW.FACEBOOK.COM/TARKA.MASALATV



TARKA

مونگ کی دال کے پراٹھے

اجزاء:

مونگ کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
میدہ (گوندھا ہوا)	½ کلو
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
گھی	تلنے کیلئے
سلاد پتے' ٹماٹر' لیموں کے قتلے	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

دال میں تمام اجزاء ملالیں۔ آٹے کے 8 پیڑے بنا کر گول بیلیں۔ ایک روٹی پر دال کا آمیزہ پھیلائیں' اس کے کناروں پر میدہ لگائیں' دوسری روٹی اس کے اوپر رکھیں اور کناروں سے دبا کر بیلن کی مدد سے ہلکا سا بیل لیں۔ پراٹھے کو توے پر ہلکا سا گھی لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی پراٹھے بھی تیار کرلیں۔ مزیدار پراٹھے سلاد پتے' ٹماٹر اور لیموں کے قتلوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Moong Ki Daal Ke Parathay

Ingredients:

Yellow lentil (boiled)	1 cup
White flour (kneaded)	½ kg
Refined flour (made into paste with water)	4 tbsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Chaat masala	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Onion (chopped)	1
Salt	1 tsp
Clarified butter	for frying
Lettuce leaves, tomatoes, lemon slices	as accompaniment

Method:

- Mix all the ingredients with lentil.
- Make 8 balls from dough and roll into discs.
- Spread lentil mixture on one disc and brush dissolved flour on the edges, place another disc on top and press with a roller and roll evenly.
- Fry the disc on an iron griddle while applying clarified butter from both sides until golden and remove.
- Repeat the process to make more parathay.
- Serve parathay with lettuce leaves, tomatoes and lemon slices.



TARKA

بالٹی دال

اجزاء:

چنے دال (اُبلی ہوئی)	1½ پیالی
ماش کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں، ہرا دھنیا	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کیلئے

بگھار کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
کڑھی پتے	4 عدد
سوکھی لمبی لال مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
گھی	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر ٹماٹر، ہلدی، لال مرچ، گڑ اور رائی ڈال کر ٹماٹر گلنے تک پکائیں۔ اس میں دالیں ملا کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں گھی گرم کر کے بگھار کے اجزا تلیں اور دال پر ڈال دیں۔ مزیدار دال پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Balti Daal

Ingredients:

Gram lentil (boiled)	1½ cup
White lentil (boiled)	1 cup
Tomatoes (chopped)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1½ tsp
Jaggery (powdered)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Mustard seeds	1 tsp
Green chillies, fresh coriander	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Tempering Ingredients:

Onion (chopped)	1
Garlic (finely cut)	4 cloves
Curry leaves	4
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Clarified butter	½ cup

Method:-

- Heat oil in a pot and fry onion until golden, then add tomatoes, turmeric powder, red chilli powder, jaggery, mustard seeds and cook till tomatoes are tender.
- Add both lentils and cook for 10 minutes.
- Add green chillies and fresh coriander, transfer into a bowl.
- Heat oil in a frying pan and fry tempering ingredients and pour on lentils.
- Garnish with mint leaves and serve.



TARKA

پالک گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (اُبلا ہوا)	125 گرام
پالک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کلو
تازہ میتھی (چھوٹی والی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
دہی	250 گرام
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

پالک دھو کر ابال لیں، میتھی کے پتے الگ کر کے دھولیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز کو ہلکا بادامی کرلیں۔ دیگچی میں گوشت، ادرک لہسن، ہلدی، لال مرچ اور نمک کو ایک پیالی نیم گرم پانی کیساتھ ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی اور میتھی ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر پالک اور ہری مرچیں ملا کر کم از کم 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مزیدار پالک گوشت تیار ہے، ڈش میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔

Palak Gosht

Ingredients:

Mutton pieces (boiled)	125 grams
Spinach (finely cut)	1 kg
Fenugreek leaves (fresh)	250 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Yogurt	250 grams
Salt	½ tsp
Oil	1 cup

Method:

- Wash spinach and boil.
- Wash fenugreek leaves.
- Heat oil in a pot and fry onions until light golden.
- Add mutton, ginger/garlic paste, turmeric powder, red chilli powder, salt and cook with 1 cup lukewarm water on low flame until meat is tender.
- Add yogurt and fenugreek leaves and fry till oil separates. Add spinach and green chillies and cook for at least 20 minutes on low flame.
- Transfer into a dish and serve hot.



شاہی گوبھی

اجزاء:

پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک کلو
دہی، ٹماٹر، پیاز (پسی ہوئی)	ایک، ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ، پسی ہوئی ہلدی	ایک، ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تیج پتے	2 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، دہی، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور گوبھی سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دیگچی میں ادرک، لہسن، زیرہ، ہلدی، لال مرچ، تیج پتے، پیاز اور نمک شامل کر کے تیز آنچ پر پکائیں، پھر گوبھی ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں، پھر دہی، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ہرے دھنیے، دہی اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Gobi

Ingredients:

Cauliflower (buds)	1 kg
Yogurt, tomato, onion paste	1 cup each
Cumin seeds, turmeric powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Bay leaves	2
Almonds (finely cut)	4 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, yogurt, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry cauliflower until golden and remove.
- Add ginger, garlic, cumin seeds, turmeric powder, red chilli powder, bay leaves, onion and salt to the same pot and cook on high flame.
- Add cauliflower and fry on high flame, then add tomato, green chillies, fresh coriander, almonds and cream, leave on dum.
- Garnish with fresh coriander, yogurt and ginger and serve.



TARKA

اسپائسی ساسجیز پاستا

اجزاء:

پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
ساسجیز (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
تازہ کریم	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
کریم، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے
اوریگانو	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے ساسجیز سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں پیاز، ٹماٹر، لہسن، کالی مرچ، لال مرچ، یخنی، سویا ساس، پیپریکا پاؤڈر اور نمک ملا کر خوب بھونیں۔ اس میں ساسجیز، مشروم، پاستا، ٹماٹو کیچپ اور کریم ملا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہری پیاز اور کریم سے سجائیں اور اوریگانو چھڑک کر پیش کریں۔

Spicy Sausage Pasta

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Sausages (finely cut)	6
Mushroom (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Chicken stock	1 cup
Tomato ketchup	1 cup
Tomatoes (chopped)	2
Fresh cream	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Paprika powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Cream, spring onion (finely cut)	for garnishing
Oregano	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a frying pan, fry sausages until golden and remove.
- Add onion, tomatoes, garlic, black pepper, red chillies, stock, soya sauce, paprika powder and salt to the same frying pan and fry thoroughly.
- Add sausages, mushroom, pasta, tomato ketchup and cream and transfer on a dish.
- Garnish pasta with spring onion and cream.
- Sprinkle oregano on top and serve.



FOOD DIARIES

ملائی کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (چوکور)	300 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	½ چائے کا چمچہ
تازہ کریم	1½ کھانے کے چمچے
پنیر (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گرین مصالحہ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	1½ چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ + لگانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر ایک رات کیلئے فرج میں رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگالیں۔ سیخوں کو فرائنگ پین میں الٹ پلٹ کر کے پکائیں، درمیان میں برش سے مکھن لگاتے جائیں۔

Malai Kebab

Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	300 grams
Ginger/garlic paste	½ tsp
Fresh cream	1½ tbsp
Cheddar cheese (grated)	1 tbsp
Green chillies (blended)	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Green masala powder	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Lemon juice	1½ tsp
Salt	to taste
Butter	1 tbsp + for applying

Method:

- Mix all the ingredients in a bowl and refrigerate overnight. Pierce chicken pieces onto wooden skewers.
- Fry chicken in a frying pan from all sides while applying butter on top.



FOOD DIARIES

ترئی قیمہ

اجزاء:

بکرے کا قیمہ	½ کلو
ترئی (گول باریک کٹی ہوئی)	ایک کلو
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	3 کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے (چوپ کیے ہوئے)	3 چائے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچ
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کیلیے

ترکیب:

قیمے میں لیموں کا رس، تلسی اور سویا ساس ملا کر کم از کم ½ گھنٹے کیلیے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں قیمہ ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر پیاز ملا کر پکائیں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو ترئی، لہسن، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک شامل کریں اور چند منٹ پکا کر اُتار لیں۔ سرونگ ڈش میں ایک جانب نوڈلز رکھیں اور دوسری جانب قیمہ نکال کر پیش کریں۔

Turai Qeema

Ingredients:

Minced mutton	½ kg
Ribbed gourd (round, finely cut)	1 kg
Lemon juice	1 tbsp
Soya sauce	3 tbsp
Basil leaves (chopped)	3 tsp
Onion (finley cut)	1
Garlic (chopped)	3 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Salt	1 tsp
Olive oil	1 tbsp
Noodles (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate minced mutton with lemon juice, basil leaves and soya sauce and set aside for at least half an hour.
- Heat oil in a wok and fry mutton, add onion and cook.
- When onion is golden add ribbed gourd, garlic, black pepper, red chillies and salt and cook for a few minutes.
- Place noodles on one side of serving dish and mutton on the other and serve.



FOOD DIARIES

سچوان فرائیڈ رائس

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	ایک پیالی
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	3 جوے
سفیدیاں	2 عدد
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
☆ سچوان ساس	3 کھانے کے چمچے + ہمراہ پیش کرنے کیلئے
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
بندگوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چاول میں 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملاکر اُبالیں اور پانی چھان کر ٹھنڈا کرلیں۔ دیگچی میں باقی تیل گرم کرکے لہسن اور سفیدی بھونیں' پھر سبزیاں ملاکر تیز آنچ پر پکائیں' اس میں چاول' ہری پیاز' کالی مرچ' سویا ساس اور سرکہ ملاکر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار فرائیڈ رائس سچوان ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

☆ ساس پین میں 1½ کھانے کے چمچے چوپ کی ہوئی ادرک' 2 جوے چوپ کیا ہوا لہسن' ½ چائے کا چمچہ کٹی ہوئی لال مرچ' 1½ کھانے کے چمچے سویا ساس' ایک کھانے کا چمچہ چلی گارلک ساس' ایک چائے کا چمچہ چینی اور ½ پیالی مرغی کی یخنی ابال آنے تک پکائیں' پھر 2 چائے کے چمچے پانی میں گھلا ہوا کارن فلور ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔

Szechuan Fried Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Garlic (finely cut)	3 cloves
Egg whites	2
Green chilli (finely cut)	1
* Szechuan sauce	3 tbsp + as accompaniment
Soya sauce	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Capsicum (finely cut)	1
Carrot (finely cut)	1
Cabbage (finely cut)	1 cup
Spring onions (finely cut)	3 sticks
Salt	1 tsp
Oil	5 tbsp

Method:

- Par boil rice with two tbsp of oil and salt, then sieve rice and allow to cool.
- Heat remaining oil in a pot and fry garlic and egg whites, add vegetables and cook on high flame.
- Add rice, spring onion, black pepper, soya sauce and white vinegar and leave on dum.
- Serve fried rice with sauce.

* Add 1½ tbsp chopped ginger, 2 cloves chopped garlic, ½ tsp crushed red chillies, 1½ tbsp soya sauce, 1 tbsp chilli garlic sauce, 1 tsp sugar and ½ cup chicken stock in a saucepan and bring to boil, then add 2 tsp cornflour (made into paste with water) and cook till batter gets thick.



بنانا کریم کپ

کریم کے اجزاء:

تازہ دودھ	2¼ پیالی
پیکٹ والی کریم	ایک پیالی
پسی ہوئی چینی	¾ پیالی
کارن فلور	¼ پیالی
انڈا	ایک عدد
انڈے کی زردیاں	2 عدد
ونیلا ایسنس	2 چائے کے چمچ
نمک	ایک چٹکی

بیس کے اجزاء:

سادہ بسکٹس	ایک پیکٹ
پسی ہوئی چینی	2 کھانے کے چمچ
ان سالٹڈ مکھن (پگھلا ہوا)	½ پیالی

ٹاپنگ کے اجزاء:

☆ کیریمل ساس	ایک پیالی
کیلے (کٹے ہوئے)	5 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
چاکلیٹ (کدوکش کی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں بسکٹس چورا کریں اس میں بیس کے اجزاء ملالیں۔ اسے پیالیوں میں سیٹ کرکے رکھ دیں۔ ساس پین میں چینی دودھ اور کریم کو چینی پگھلنے تک پکائیں پھر انڈے زردیاں اور کارن فلور ڈالیں۔ اسے پھینٹتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا کر پیالے میں نکالیں پھر ایسنس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہوجائے تو تھوڑا تھوڑا پیالیوں میں ڈالیں اس پر کیلے کی تہہ لگائیں اور تھوڑا تھوڑا کیریمل ساس ڈالیں۔ کریم کو پائپنگ بیگ میں بھر کر پیالوں کو سجائیں اور چاکلیٹ چھڑک کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار میٹھے کو خوب ٹھنڈا کرکے پیش کریں۔

☆ ایک بڑی دیگچی میں کنڈینسڈ ملک کا بند ڈبہ رکھ دیں اسے 5 سے 6 گھنٹے تک ہلکی آنچ پر پکائیں اس دوران پانی ختم نہیں ہونا چاہیے۔ اسے نکال کر رکھ دیں رات بھر کے بعد اسے کھول کر استعمال کریں۔

Banana Cream Cups

Cream Ingredients:

Fresh milk	2¼ cup
Cream (packaged)	1 cup
Caster sugar	¾ cup
Cornflour	¼ cup
Egg	1
Yolks	2
Vanilla essence	2 tsp
Salt	1 pinch

Base Ingredients:

Plain biscuits	1 packet
Caster sugar	2 tbsp
Unsalted butter (melted)	½ cup

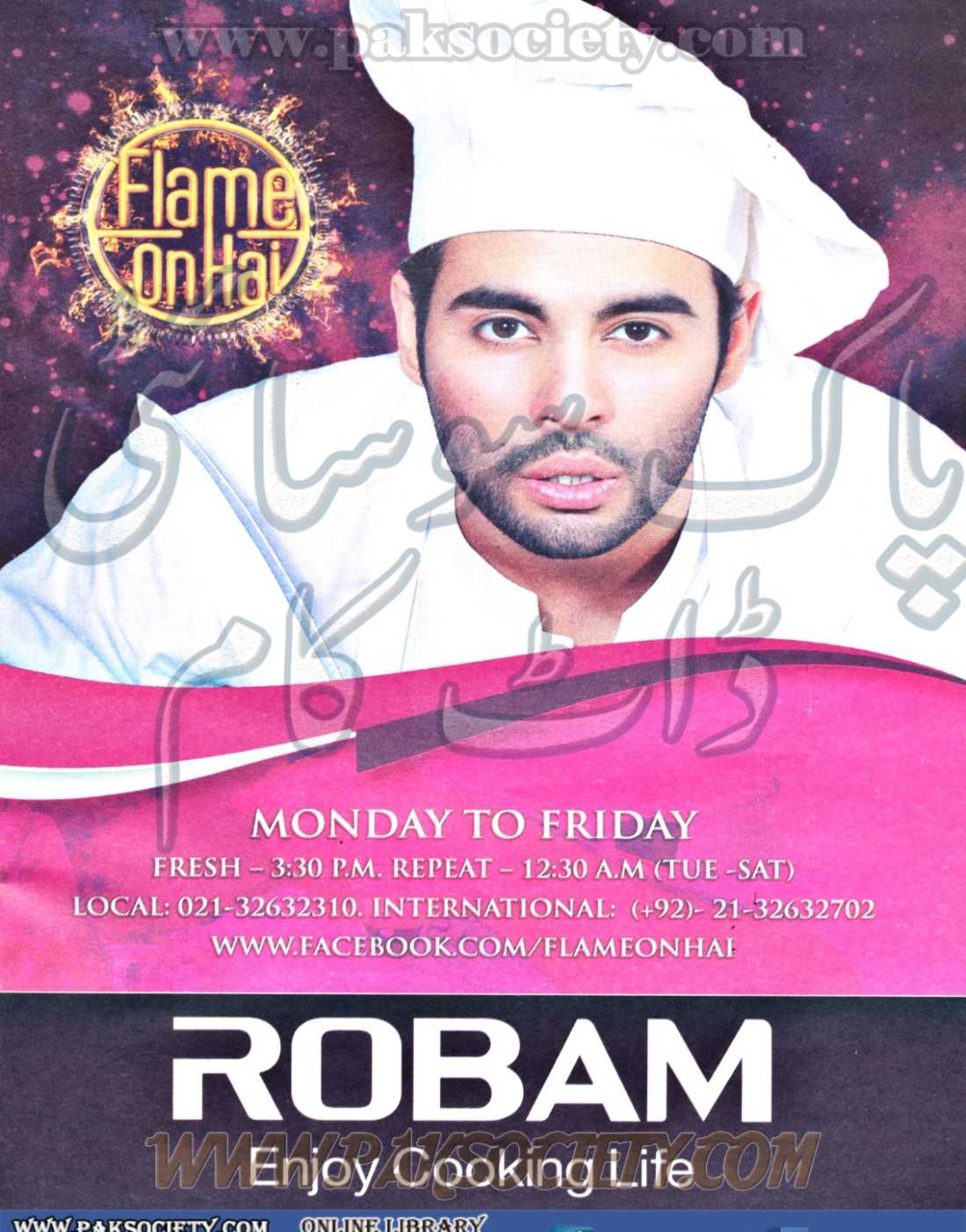
Topping Ingredients:

★ Caramel sauce	1 cup
Banana (sliced)	5
Whipped cream	1 cup
Chocolate (grated)	for decoration

Method:

- Blend biscuits in a blender and mix with base ingredients.
- Put the mixture in cups and set aside.
- Add sugar, milk and cream in a saucepan and cook until sugar melts, then add egg, yolks, and cornflour and whip until batter gets thick.
- Add vanilla essence and salt and set aside in a bowl.
- Pour mixture in cups when cool, then layer bananas and caramel on top.
- Fill cream in a piping bag and decorate cups, sprinkle chocolate on top and refrigerate.
- Serve banana cream cups when completely cooled.

★ Place packed condensed milk in a big pot and cook for 5 to 6 hours on low flame. Don't let its water dry. Keep overnight and use as required.


Flame On Hai
MONDAY TO FRIDAY
FRESH – 3:30 P.M. REPEAT – 12:30 A.M (TUE -SAT)
LOCAL: 021-32632310. INTERNATIONAL: (+92)- 21-32632702
WWW.FACEBOOK.COM/FLAMEONHAI
ROBAM
Enjoy Cooking Life



FLAME ON HAI

اسکاٹش چیزی اسٹیک سینڈوچ

اجزاء:

پسندے	250 گرام
فرنچ بگٹ	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
مسٹرڈ پیسٹ	½ چائے کا چمچہ
موزریلا پنیر (کدوکش)	50 گرام
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ + لگانے کیلئے

ترکیب:

پسندوں کو کچل کر مزید پتلا کرلیں۔ گرل پین میں مکھن پگھلا کر لہسن شامل کریں، پھر کالی مرچ چھڑکتے ہوئے پسندوں کو 4، 4 منٹ تک دونوں جانب سے پکائیں۔ درمیان میں پیاز بھی شامل کردیں۔ بگٹ کو کاٹ کر 2 ٹکڑے کرلیں۔ نچلے حصے پر مکھن اور مسٹرڈ پیسٹ کی تہہ لگائیں، اس پر کالی مرچیں چھڑکیں، پھر پیاز سمیت تیار پسندے اور پنیر چھڑک کر اوپری حصہ رکھ کر پیش کریں۔

Scottish Cheesy Steak Sandwich

Ingredients:

Pasanday	250 grams
French bucket	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 clove
Onion (finely cut)	½
Mustard paste	½ tsp
Mozzarella cheese (grated)	50 grams
Salt	to taste
Butter	1 tbsp + for applying

Method:

- Pound pasanday with a mallet.
- Heat butter in a grill pan, add garlic and sprinkle black pepper on top while cooking pasanday for 4 minutes each from both sides. Then add onion.
- Cut bucket into two pieces.
- Layer lower half with butter and mustard paste, sprinkle black pepper then layer onion, pasanday and sprinkle cheese on top, then place the other half of bucket on top and serve.



FLAME ON HAI

کریڈ چکن تھائیز

اجزاء:

مرغی کے لیگ پیس	½ کلو
ثابت مشروم	½ پیالی
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
کری پاؤڈر	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی دارچینی	¼ چائے کا چمچہ
چکن کیوب	ایک عدد
سیب (چھوٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
تازہ کریم	½ پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
آٹا (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پانی	¾ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے

ترکیب:

لیگ پیسز پر چھری سے گہرے نشان لگالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے مرغی رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر لہسن' ادرک' مشروم اور چکن کیوب ڈال کر پکائیں۔ اس میں دارچینی' کری پاؤڈر اور نمک ملا کر چولہا بند کردیں۔ لیگ پیسز کو پلیٹ میں نکال لیں اور مصالحہ دیگچی میں رہنے دیں' پھر سیب ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے آٹا شامل کرکے 15 سیکنڈ تک پکالیں۔ آنچ درمیانی کرکے باقی کریم اور دودھ ملائیں' چند منٹ پکانے کے بعد لیگ پیسز شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

Curried Chicken Thighs

Ingredients:

Chicken (leg pieces)	½ kg
Rice (boiled)	2 cups
Mushrooms	½ cup
Garlic (chopped)	2 cloves
Ginger (chopped)	1 inch piece
Curry powder	3 tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Chicken cube	1
Apple (small pieces)	1
Cream (fresh)	½ cup
Fresh milk	½ cup
Flour (made into paste with water)	1 tbsp
Water	¾ cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp

Method:

- Make deep cuts on chicken leg pieces.
- Heat oil in a pot and cook chicken till it changes colour, then add garlic, ginger, mushroom and chicken cube and cook.
- Add cinnamon powder, curry powder and salt, remove from flame.
- Place chicken pieces on a plate and leave masala in a pot.
- Add apple and cook for a while, then gradually add flour while stirring continuously with a spoon and cook for 15 minutes.
- Add remaining cream and milk and cook for a few minutes on low flame.
- Then add leg pieces and cook with its lid on till oil separates and transfer on a dish.



FLAME ON HAI

اسپیگھیٹی وِداو برجین اینڈ ٹماٹوز

اجزاء:

بینگن (موٹے کٹے ہوئے)	ایک عدد
اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
ٹماٹر	5 عدد
پنیر (کدوکش)	50 گرام
چکن کیوب	½ عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 جوے
روزمیری	¼ چائے کا چمچہ
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں ¼ پیالی تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں بینگن ہلکے سے تل کر پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ بلینڈر میں ٹماٹر یکجان کر لیں' ایک علیحدہ کڑاہی میں باقی تیل گرم کریں' اس میں ٹماٹر شامل کر کے پکائیں پھر روز میری' چکن کیوب' تھوڑا سا پانی' پنیر اور نمک ملا کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں بینگن اور اسپیگھیٹی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Spaghetti with Aubergine Tomatoes

Ingredients:

Egg plant (thickly cut)	1
Spaghetti (boiled)	2 cups
Tomatoes	5
Cheese (grated)	250 grams
Chicken cube	½
Garlic (chopped)	2 cloves
Rosemary	¼ tsp
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat ¼ cup oil in a wok and fry onions until golden, add eggplant and fry lightly, then add water and cook with its lid on.
- Blend tomatoes in a blender.
- Heat oil in another wok and cook tomatoes.
- Add rosemary, chicken cube, a little water, salt, lemon juice and cheese and cook while stirring continuously with a spoon.
- Add eggplant and spaghetti and mix, then transfer on a dish.



تھائی مسامن کری

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
آلو (اُبلے ہوئے)	½ کلو
ہری پیاز	3 عدد + سجانے کیلئے
پیاز	2 عدد
سوکھی لمبی لال مرچیں	6 عدد
لہسن	5 جوے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چائے کا چمچہ
لیمن گراس	2 ڈنڈیاں
ثابت دھنیا، سفید زیرہ	ایک ایک کھانے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لونگیں	4 عدد
ثابت کالی مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی جائفل	ایک چائے کا چمچہ
ناریل کا دودھ	2 پیالی
املی کا گودا	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
براؤن چینی	¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی + 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر چھری سے نشان لگالیں۔ بلینڈر میں 2 کھانے کے چمچے تیل، لال مرچیں، ہری پیاز، لہسن، پیاز، ادرک، لیمن گراس، جائفل، الائچی، لونگ، زیرہ، دھنیا، کالی مرچ اور نمک یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں پسا ہوا آمیزہ ڈال کر بھونیں، اس میں مرغی اور آلو ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں ناریل کا دودھ، آلو، املی کا گودا، لیموں کا رس اور براؤن چینی شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ مزیدار تھائی مسامن کری ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Thai Massaman Curry

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Potatoes (boiled)	½ kg
Spring onions	3
Onions	2
Dried, long red chillies	6
Garlic	5 cloves
Ginger	1 tsp
Cinnamon powder	1 tsp
Lemongrass	2 bunches
Coriander seeds, cumin seeds	1 tbsp each
Green cardamoms	2
Cloves	4
Black peppercorns	10
Nutmeg (powdered)	1 tsp
Coconut milk	2 cup
Tamarind pulp	2 tbsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Brown sugar	¼ cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup + 2 tbsp

Method:

- Make deep cuts on chicken pieces with a knife.
- Blend 2 tbsp oil, red chillies, spring onions, garlic, onions, ginger, lemongrass, nutmeg, cardamoms, cloves, cumin seeds, coriander seeds, black pepper and salt in a blender.
- Heat oil in a wok and fry blended mixture, add chicken and potatoes and cook stirring continuously with a spoon.
- Add coconut milk, potatoes, tamarind pulp, lemon juice and brown sugar and cook with its lid on till oil separates.
- Sprinkle spring onion on top and serve.



چکن رین ڈانگ

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
ہری مرچیں	5 عدد
ادرک (کدوکش کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ناریل کا دودھ	2 پیالی
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی، پسی ہوئی دارچینی	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لونگ	1/4 چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1/4 چائے کا چمچہ
لیموں کا چھلکا (کدوکش)	ایک ٹکڑا
لیموں کا رس، براؤن چینی	ایک ایک کھانے کا چمچہ
املی کا گودا	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

چوپر میں پیاز، لہسن، ہری مرچیں، ادرک اور 2 کھانے کے چمچے ناریل کا دودھ یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں مرغی، پسا ہوا آمیزہ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دارچینی، لونگ، لال مرچ، لیموں کا چھلکا، باقی ناریل کا دودھ اور نمک ملا کر پکائیں۔ اُبال آنے پر آنچ ہلکی کریں اور درمیان میں چمچہ چلاتے ہوئے تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں، پھر لیموں کا رس، براؤن چینی اور املی کا گودا ملا کر ڈش میں نکالیں، اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Rendang

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Onions (chopped)	2
Garlic (chopped)	4 cloves
Green chillies	5
Ginger (grated)	1 tbsp
Coconut milk	2 cups
Coriander powder	1 tbsp
Cumin powder	1 tbsp
Turmeric powder, cinnamon powder	1 tsp each
Cloves (powdered)	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Lemon zest (grated)	1 piece
Lemon juice, brown sugar	1 tbsp each
Tamarind pulp	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Chop onions, garlic, green chillies, ginger with 2 tbsp coconut milk in a chopper.
- Heat oil in a pot and add chicken, blended mixture, coriander powder, cumin powder, turmeric powder, cinnamon powder, cloves, red chilli powder, lemon zest, remaining coconut milk and cook.
- Bring to boil, then reduce flame and cook while stirring continuously.
- Add lemon juice, brown sugar and tamarind pulp and transfer on a dish.
- Garnish with spring onion and serve.


LIVELY WEEKENDS
SATURDAY & SUNDAY
FRESH – 11:00 A.M. REPEAT – 9:00 P.M
LOCAL: 021-35620173. INTERNATIONAL: (+92)- 21-35620174
WWW.FACEBOOK.COM/LIVELYWEEKENDS



LIVELY WEEKENDS

سنگاپورین رائس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی، چوکور کٹی ہوئی)	½ کلو
نوڈلز (اُبال لیں)	½ پیکٹ
چاول (اُبلے ہوئے)	1½ پیالی
بند گوبھی، گاجر (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ایک پیالی
ہری پیاز، شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
چکن کیوب	ایک عدد
چلی گارلک ساس، سویا ساس	3، 3 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے
ہاٹ ساس	½ کھانے کا چمچہ
مایو گارلک ساس	ایک پیالی
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

بگھار کے اجزاء:

ہری مرچیں، لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک ایک کھانے کا چمچہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

مایو گارلک ساس میں تھوڑا سا چلی گارلک ساس ملا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں، پھر مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ، کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ، چکن کیوب، چائنیز نمک، تھوڑا سا پانی، گاجر اور نمک ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں، پھر ٹماٹو کیچپ، سویا ساس، ہاٹ ساس، چلی گارلک ساس، شملہ مرچ، ہری پیاز اور بند گوبھی ملائیں اور چند منٹ پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ڈش میں نوڈلز، چاول، تیار مرغی اور مایو گارلک ساس کی تہہ لگائیں۔ بگھار کے اجزاء تل کر ڈش پر ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر چند منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Singaporean Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	½ kg
Noodles (boiled)	½ packet
Rice (boiled)	1½ cup
Cabbage, carrot (thickly cut)	1 cup each
Spring onion, capsicum (small pieces)	1 cup each
Green chillies (finely cut)	6
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Red chillies (crushed and powdered)	½ tsp each
Chicken cube	1
Chilli garlic sauce, soya sauce	3 tbsp each
Tomato ketchup	4 tbsp
Hot sauce	½ tbsp
Mayo garlic sauce	1 cup
Chinese salt	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Tempering Ingredients:

Green chillies, garlic (finely cut)	1 tbsp each
Oil	1 cup

Method:

- Mix mayo garlic sauce with chilli garlic sauce and set aside.
- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic paste, then add chicken and cook till it changes colour.
- Add black pepper, crushed and powdered red chillies, chicken cube, salt, a little water, carrot and salt. Cook till chicken is tender.
- Add tomato ketchup, soya sauce, hot sauce, chilli garlic sauce, capsicum, green chillies, spring onion and cabbage, cook for a while and remove from flame.
- Pour noodles on a dish then layer rice, chicken and mayo garlic sauce on top.
- Fry tempering ingredients and pour on it.
- Place in a pre-heated oven at 180°C and cook for a few minutes and remove.
- Serve hot.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-




HUM
جاگو
Pakistan
Jago
With
Sanam Jung
Every Mon To Fri at 9:00AM
www.hum.tv
/humtvpakistan
/humnetwork



LIVELY WEEKENDS

شملہ مرچ چکن جنجر

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	4 عدد
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	3 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک' ٹماٹر' لال مرچ اور نمک بھونیں۔ اس میں مرغی ڈالیں اور رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر آلو اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آلو گلنے تک پکائیں۔ آخر میں زیرہ' کالی مرچ' لیموں کا رس اور ادرک ملا کر روٹی یا چاول کے ہمراہ پیش کریں۔

Capsicum Chicken Ginger

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	250 grams
Capsicums (cubed)	4
Potatoes (cubed)	3
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Tomatoes (chopped)	4
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cumin powder	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic paste, tomatoes, red chilli powder and salt.
- Add chicken and cook till it changes colour, then add potatoes, a little water and cook till potatoes are tender.
- Add cumin powder, black pepper, lemon juice and ginger.
- Serve with roti and rice.



چرغہ

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
سفید سرکہ	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
لیموں کے چھلکے	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کیلئے
کھیرا، گاجر، سلاد پتے، لیموں	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی پر سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملائیں اور مرغی پر اندر اور باہر اچھی طرح سے لگا کر ایک رات کیلئے رکھ دیں۔ مرغی کو اسٹیمر میں 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور چرغہ ہلکی آنچ پر ہر طرف سے تلیں۔ سرونگ ڈش کو کھیرے، گاجر، سلاد پتے اور لیموں سے سجائیں اس پر چرغہ رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

Chargha

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	½ cup
Hot spices powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Lemon zest	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Chaat masala	for sprinkling
Cucumber, carrot, lettuce leaves, lemon	for decoration

Method:

- Marinate chicken with vinegar for half an hour.
- Mix the remaining ingredients in a bowl; apply on chicken and marinate overnight.
- Cook chicken in a steamer for 20 minutes and remove.
- Heat oil in a pot and fry chargha from all sides on low flame.
- Decorate serving dish with cucumber, carrot, lettuce leaves and lemon.
- Place chargha on it and sprinkle chaat masala on top and serve.



LIVELY WEEKENDS

ماربل کیک

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی	باریک پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
انڈے	3 عدد	کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	¼ چائے کا چمچہ	کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ	لیمن ایسنس	چند قطرے
دہی (پانی نکلی ہوئی)	2 چائے کے چمچے	نمک	ایک چٹکی
		تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے انڈے پھینٹ لیں۔ اس میں بیکنگ سوڈا' چینی' بیکنگ پاؤڈر' دہی' ایسنس اور نمک ڈال کر تھوڑی دیر تک پھینٹیں' پھر میدہ ڈالیں اور چمچے سے ملالیں۔ اس میں سے 3 کھانے کے چمچے آمیزہ نکال لیں' اس میں کوکو پاؤڈر اور کافی پاؤڈر ملالیں۔ اسپرنگ فوم پین کو چکنا کرکے آمیزہ ڈالیں۔ اس کے اُوپر کوکو پاؤڈر والا آمیزہ ڈالیں اور تنکے سے ڈیزائن بنالیں۔ پین کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار ماربل کیک ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Marble Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1½ cup
Eggs	3
Baking soda	¼ tsp
Baking powder	1 tsp
Yogurt (drained)	2 tsp
Caster sugar	1 cup
Cocoa powder	1 tsp
Coffee powder	1 tsp
Lemon essence	few drops
Salt	1 pinch
Oil	1 tbsp

Method:

- Beat eggs with an electric beater and add baking soda, baking powder, sugar, yogurt, essence and salt, then add flour and mix well with a spoon.
- Separate 3 tbsp of the mixture and add cocoa and coffee powder.
- Grease a springform pan and pour mixture in it.
- Pour cocoa powder mixture on top.
- To create marble texture, run a toothpick on top on the batter.
- Place in a pre-heated oven at 180° C for 20 minutes and remove.
- Cut cake into pieces and serve.



مکھنڈی حلوہ

اجزاء:

سوجی (چھنی ہوئی)	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی
پانی	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	3 عدد
گھی	ایک پیالی
پستے، بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

سوجی کو پانی میں بھگو دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں، پھر پانی اور چینی ملا کر پکائیں۔ جب شیرہ تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو سوجی ڈال کر گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ حلوہ ڈش میں نکالیں، اسے پستے اور بادام سے سجا دیں۔

Mukhandi Halwa

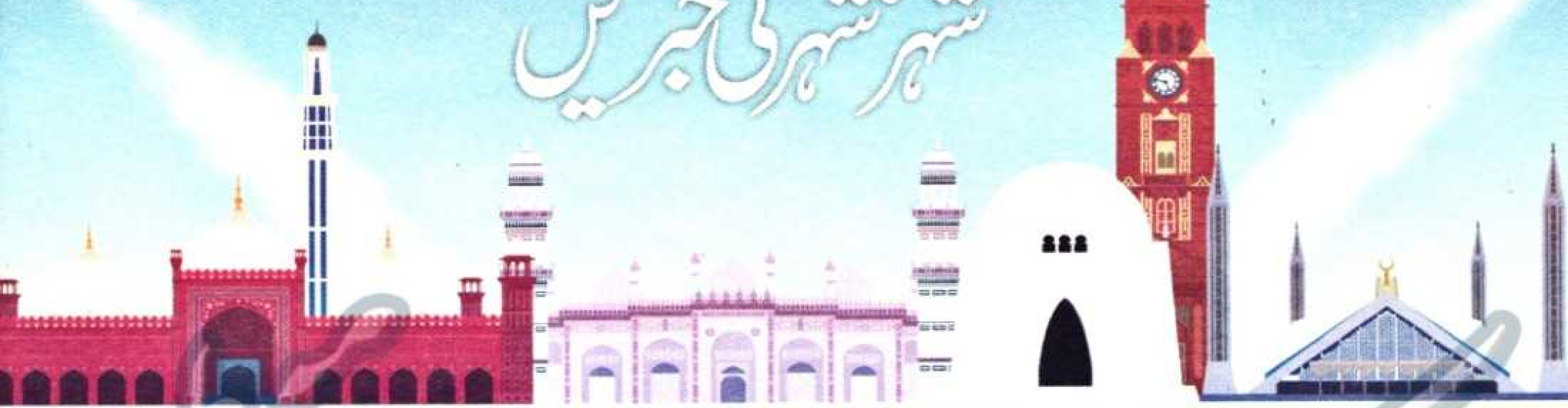
Ingredients:

Semolina (sieved)	1 cup
Sugar	1 cup
Water	2 cups
Green cardamoms	3
Clarified butter	1 cup
Pistachios, almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Soak semolina in water.
- Heat clarified butter in a pot and fry cardamoms, then add water and sugar and cook thoroughly.
- When sugar syrup gets thick add semolina and cook till clarified butter separates.
- Transfer halwa on a dish and garnish with pistachios and almonds.

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



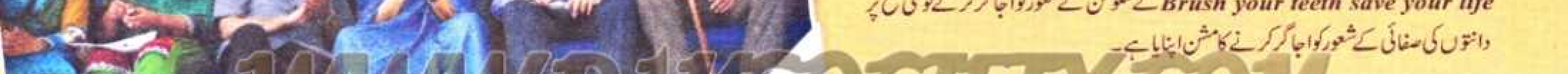
کراچی آرٹ سمٹ 2017ء کا انعقاد

فیصل بینک اور سندھ ٹورزم اینڈ کلچر ڈپارٹمنٹ کے اشتراک سے 21 مارچ کو کراچی آرٹ سمٹ کا آغاز کردیا گیا جو 8 اپریل تک جاری رہے گا۔ صدر فیصل بینک نعمان انصاری کا کہنا ہے کہ فیصل بینک کو فخر ہے کہ وہ اس طرح کے ایونٹ کے ذریعے لوگوں کو قریب لانے میں اپنا کردار ادا کررہا ہے۔ آرٹ سمٹ میں پاکستان اور بین الاقوامی فنکاروں کے فن اور فن پاروں کو کراچی کی عوام کے سامنے پیش کیا جارہا ہے جو یہاں کے لوگوں کیلئے ایک انوکھا تجربہ ہے۔ اس وقت 34 بین الاقوامی فنکاروں سمیت 80 سے زائد فنکاروں کے فن پاروں کی نمائش نیشنل میوزیم، کراچی آرٹس کونسل، کوٹھاری پریڈ، اسٹیٹ بینک میوزیم، میون آرٹسٹ کالونی، فوما آرٹ ٹرسٹ، گوئٹے انسٹیٹیوٹ، الائنس فرانسز، جامعہ کراچی، اقراء یونیورسٹی، فیریئر ہال، قائداعظم ہاؤس، فری میسنز لاج اور موہاٹہ پیلس میں جاری ہے۔



بقائی ڈینٹل کالج کی جانب سے ورلڈ اورل ہیلتھ ڈے کا انعقاد

بقائی ڈینٹل کالج شعبہء کمیونٹی ڈینٹسٹری کے زیراہتمام قومی سطح پر ورلڈ اورل ہیلتھ ڈے کا انعقاد کیا گیا۔ افتتاحی تقریب سے ڈاکٹر زاہدہ بقائی نے خطاب کرتے ہوئے کہا کہ مذہب اسلام نے ہمیں طلوع اسلام کے وقت سے ہی یہ درس مل چکا تھا کہ صفائی نصف ایمان ہے۔ پرنسپل ڈاکٹر کاشف اکرام نے اس موقع پر کہا کہ آج یونیورسٹی میں میڈیکل کالج، ڈینٹل کالج اور بقائی ماڈل سلیم اللہ فہمی میموریل پرائمری اسکولوں کے دو ہزار سے زائد طلبا بیک وقت ایک منٹ کے وقفے میں صحت عامہ کے موضوع "صحت مند منہ صحت مند زندگی کی ضامن ہے" کہ مصداق **Brush your teeth save your life** کے سلوگن کے شعور کو اجاگر کرکے قومی سطح پر دانتوں کی صفائی کے شعور کو اجاگر کرنے کا مشن اپنایا ہے۔





لیڈیز فنڈ ویمن ایوارڈز 2017 کا انعقاد

داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے گورنر ہاؤس سندھ میں خواتین کے عالمی دن کی مناسبت سے نویں لیڈیز فنڈ ایوارڈ کا اہتمام کیا گیا جس میں شہر کی نمایاں خواتین نے شرکت کی۔ تقریب کے مہمان خصوصی گورنر سندھ محمد زبیر تھے۔ اس موقع پر لیڈیز فنڈ نے محنت سے معاشرے میں اپنا منفرد مقام بنانے والی ایسی خواتین جنہوں نے معاشی ترقی، ٹیکنالوجی، انڈسٹری، میڈیا، تعلیم، قانون، فیشن اور مقامی صنعت میں نمایاں کامیابیاں حاصل کی ہیں، کو ایوارڈز دیئے۔ اس موقع پر داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی صدر تارا عذرا داؤد نے اپنے خطاب میں خواتین کی خدمات کو سراہا جبکہ گورنر سندھ نے پاکستانی خواتین کو باہمت قرار دیتے ہوئے ان کی ترقی کیلئے راہیں استوار کرنے کی بات کی۔



لاکھانی سلک ملز کی جانب سے نئی لان کا افتتاح

لاکھانی سلک ملز اور فرح طالب عزیز کی جانب سے سینز آف جویا لان کلیکشن پیش کر دی گئی۔ اس حوالے سے گزشتہ دنوں ایک پر ہجوم افتتاحی تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ لان کی تشہیری مہم کی مرکزی ماڈل ایمان مدنی بھی اس موقع پر موجود تھیں۔ اس موقع پر لاکھانی سلک ملز کے ڈائریکٹر رضوان لاکھانی، فیشن انڈسٹری، بلاگرز، صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جنہوں نے اس نئی کلیکشن کے رنگوں، ڈیزائن اور کپڑے کو بے حد پسند کیا۔



آرٹس کونسل میں بسنت بہار فیملی فیسٹول کا اہتمام

آرٹس کونسل کراچی میں اسپیشل ایونٹ کمیٹی کے تحت بسنت بہار فیملی فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں 50 سے زائد اسٹالز بھی لگائے گئے۔ بسنت میلے کا افتتاح کمشنر کراچی اعجاز احمد خان نے کیا۔ اس موقع پر انہوں نے زندہ دلان کراچی کو بسنت فیسٹیول کی مبارکباد پیش کرتے ہوئے اس فیسٹول کے انعقاد پر احمد شاہ سمیت اور ان کی ٹیم کو خراج تحسین پیش کیا۔ فیسٹول کے موقع پر بذریعہ قرعہ اندازی 60 سے زائد خوش نصیبوں کو انعام بھی دیئے گئے۔ واضح رہے کہ ممبران کیلئے بذریعہ قرعہ اندازی تین موٹر سائیکلوں سمیت 450 سے زائد مختلف نوعیت کے تحائف رکھے گئے تھے۔ فیسٹول دوپہر ایک بجے سے رات 12 بجے تک جاری رہا۔ فیسٹول میں سینئر صوبائی وزیر نثار کھوڑو سمیت متعدد سیاسی و سماجی افراد اور ہزاروں کی تعداد میں ممبران آرٹس کونسل نے اپنی فیملی سمیت شرکت کی۔ فیسٹول کا اختتام زبردست آتش بازی پر ہوا۔



آلو' دنیا کی مفید ترین سبزی

عام خیال کے مطابق آلو کھانے سے موٹاپا آتا ہے لیکن نئی تحقیق کہتی ہے کہ آلو وزن گھٹانے میں معاون ہے

ہم میں سے شاید ہی کوئی ایسا ہو جس نے آلو نہ کھائے ہوں۔ آلو گوشت' چاٹ ہو یا سلاد' ہر کھانے میں آلو کی موجودگی پکوان کا لطف دوبالا کردیتی ہے۔ یہ دنیا میں سب سے زیادہ اُگائی جانے والی سبزی ہے جسے سارا سال کاشت کیا جاتا ہے۔ فوائد کے اعتبار سے دنیا کی مفید ترین سبزیوں میں شمار کئے جانے والے آلو کو متوازن غذا قرار دیا گیا ہے۔

آلو کو پندرہویں صدی کے آخر میں جنوبی امریکہ میں ہسپانویوں نے دریافت کیا۔ ایک زمانے تک آلو کی کاشت جنوبی امریکہ کے چند علاقوں تک محدود رہی' پھر رفتہ رفتہ آلو یورپ پہنچا جہاں سے برصغیر پاک و ہند سے ہوتا ہوا آج چین تک پہنچ چکا ہے۔

غذائیت سے بھرپور آلو حرارے' وٹامن بی 6' پوٹاشیم' تانبا' وٹامن سی' میگنیز' فاسفورس' ریشہ' کاربوہائیڈریٹس' پروٹین' وٹامن بی 3' پینٹوتھینک ایسڈ' پروٹین اور معدنیات کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ اسی وجہ سے غذائی ماہرین آلو کو پسندیدہ سبزی کے مقام پر فائز کرتے ہیں۔

آلو کے غذائی فوائد کی فہرست بہت طویل ہے۔ بچوں کی نشوونما بہتر بنانے کیلئے انہیں روزانہ تھوڑی مقدار میں اُبلے ہوئے آلو ضرور کھلائیں' خاص طور پر کمزور بچوں کو روزانہ آلو کھلائیں پھر دیکھیں آلو کے کرشمے۔ آلو کو اُبالیں اور بغیر نمک کے کھائیں تو بلند فشار خون پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ آلو کھانے سے گردوں کی بہت سی بیماریوں بشمول پتھری سے بچا جاسکتا ہے' تسلسل سے آلو اُبال کر کھائیں اور اسکا پانی پئیں تو پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتی ہے۔ آلو کا میگنیشیم نہ صرف پتھری توڑتا ہے بلکہ نئی پتھری بننے کی راہ میں حائل ہو جاتا ہے۔ سینے کی جلن اور معدے کی تیزابیت میں آلو کا استعمال مفید ہے۔ آلو کھانے سے ذہنی دباؤ کم ہوتا ہے' آنکھوں کے گرد سوجن کو آلو کے قتلوں کی مدد سے ختم کیا جاسکتا ہے جبکہ اسکے استعمال سے جوڑوں کے درد سے بھی نجات ملتی ہے۔ ایگزیما (داد) اور جلی ہوئی جلد پر آلو کا رس لگانے سے ایگزیما اور کھال جلنے کے نشان بڑی حد تک ختم ہو جاتے ہیں جبکہ کھال محفوظ رہتی ہے۔ آلو کو چھلکوں سمیت اُبال کر کھانا اسے سالن میں پکا کر کھانے سے زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے البتہ روزانہ 250 گرام سے زائد آلو نہ کھائیں۔

ایک تحقیق کے مطابق آلو کے میگنیشیم فشار خون کی سطح کو بڑھنے نہیں دیتا' اسکے لیکٹنز سرطان کے خلیوں کی نشوونما کو روک کر سرطان کے خدشات کو کم کرتے ہیں۔ عام خیال کے مطابق آلو کھانے سے موٹاپا آتا ہے لیکن ایک نئی تحقیق کے مطابق آلو وزن گھٹانے میں معاون ہے۔

اس نئی تحقیق کیلئے ماہرین نے زائد وزن کے حامل 86 مرد و خواتین کو تین گروہوں میں تقسیم کر کے اُن کی خوراک کا جائزہ لیا۔ ان افراد کی خوراک میں آلو شامل کرنے کے بعد جب نتائج پرکھے گئے تو معلوم ہوا کہ آلو کھانے والوں کے وزن میں کمی ہوئی ہے۔

آلو کے منفی اثرات سے بچنے کیلئے انہیں گرم مصالحے کیساتھ استعمال کیجئے۔ آلو دیر سے ہضم ہوتا ہے اسلئے قبض کے دوران یا کمزور معدے والوں کو آلو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ آلو کا زیادہ استعمال معدے میں گیس پیدا اور زیادہ آلو کھانے سے بلغم کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو آلو کھانے میں محتاط رہنا چاہئے کیونکہ اس میں نشاستے **(carbohydrates)** کی بڑی مقدار ہوتی ہے جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ حکماء کی رائے میں آلو کھانے سے گٹھیا کے مرض کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ■



بچوں کو موسم کے گرم و سرد سے بچائیں

بدلتے ہوئے موسموں میں اللہ کی وہ نعمتیں استعمال کریں جو خاص اسی موسم کیلئے پیدا کی گئی ہیں

تحریر: نیر رباب



سردی ہو گرمی بچوں کو بدلتے ہوئے موسم کے اثرات سے بچانا ایک مرحلہ ہی ہوجاتا ہے۔ بچے تو موسم کو بہت لطف اندوز کرتے ہیں اور یہ ضروری بھی ہے کہ وہ موسم کا مزا لیں لیکن موسم کے برے اثرات سے بچا رہنا بھی اہمیت کا حامل ہے' یہیں سے شروع ہوتا ہے ایک ماں کا چیلنج۔ صرف بہت سے کپڑے پہنا دینے سے کام نہیں چلتا بلکہ اللہ کی وہ نعمتیں بھی استعمال کرنی چاہئیں جو اللہ نے موسموں کی مناسبت سے پیدا کی ہیں تاکہ بچے ہوں یا بڑے موسمی اثرات سے بچے رہیں۔

بدلتے ہوئے موسم میں جسم کو ضرورت ہوتی ہے توانائی سے بھرپور غذاؤں کی' کہتے ہیں کہ وہ زمین کے نیچے اُگنے والی سبزیاں زیادہ طاقت بخش ہوتی ہیں اسلئے غذا میں گاجر' آلو' چقندر' شکر قندی' شلجم' مولی' لہسن اور پیاز جیسی سبزیوں کا استعمال بڑھا دینا چاہئے۔ اب گاجر کو کچا کھائیں یا اس کا حلوہ بنائیں جس میں خشک میوے کیساتھ ڈالے گئے ہوں انڈے اور مکھن بھی تو کس کا دل نہ چاہے گا کھانے کو۔ اسی طرح سے آلو اُبال کر چاٹ بنائیں یا تل کر فرنچ فرائیز کی صورت میں بچوں کو دیں' بچوں کو ہر حال میں پسند آتے ہیں جبکہ شکر قندی کا بھی یہی حساب ہے' انہیں انگیٹھی پر بھونیں' اُبالیں یا مائیکروویو میں بیک کریں' اس کی غذائیت برقرار رہتی ہے۔

کھجور بچوں کیلئے نہایت اہم اور مکمل غذا تسلیم کی جاتی ہے اور بچوں کی اکثریت اسے شوق سے کھاتی بھی ہے تو پھر بادام کیساتھ سادہ کھجور دیں یا پھر کھجور کا ملک شیک بنا دیں' یہ ایک مکمل' کم خرچ ہے اور غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ کینو اور سیب میں اللہ نے وٹامن سی کوٹ کوٹ کر بھری ہے تاکہ بچے کھائیں تو ان کی قوت مدافعت میں اضافہ ہو اور وہ کم بیمار پڑیں۔ پپیتا بھی بہت فائدہ پہنچاتا ہے' بچے عام طور پر کم پانی پیتے ہیں جو قبض کا سبب بنتا ہے اور پپیتا اس معاملے میں بہت فائدہ مند ہے۔

گوشت تو سب ہی کے گھروں میں پکتا ہے کوشش کریں کہ گائے کا گوشت' مرغی کا گوشت یا مچھلی ہفتے میں ایک ایک بار ضرور پکائیں تاکہ بچوں کو مختلف ذائقوں کیساتھ ساتھ ہر گوشت کی خوبیاں اور فوائد بھی حاصل ہوتے رہیں۔ گوشت پکاتے ہوئے خیال رکھیں کہ وہ چیز پکائیں جو بچے شوق سے کھاتے ہیں ورنہ آپ کی محنت ضائع بھی ہوسکتی ہے۔ کچھ بچے مرغی کا سالن پسند کرتے ہیں اور کچھ بروسٹ' تو پکایئے وہی جس کی فرمائش آپ کا بچہ کرے۔ کھانے پینے کے بارے میں ایک بات کا خاص خیال رکھیں کہ بازار کی چیزیں کم سے کم کھلائیں اور گھر میں بنی چیزیں زیادہ سے زیادہ جو کسی بھی طرح سے مشکل کام نہیں کیوں کہ مصالحہ ٹی وی اور مصالحہ میگزین سے اتنی تراکیب حاصل ہوجاتی ہیں کہ کچھ بھی پکانا مشکل نہیں رہا۔

بدلتے ہوئے موسم میں اگر ادرک کا استعمال بڑھا دیا جائے تو موسمی اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ چائے میں ادرک ڈال دیں یا پھر لیموں اور ادرک کی سکنجبین بنا کر کھانے کے ساتھ استعمال کریں' دال میں' چاول میں' گوشت میں بھی ادرک اور لہسن کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

موسم ٹھنڈا ہو تو صبح کے وقت دیجئے بچوں کو کچھ گرما گرم اور مزیدار جیسے گرم دودھ میں چاکلیٹ یا لال شربت یا پھر گرم دودھ میں بلینڈ کیجئے تھوڑا سا جیم' تھوڑی سی جیلی یا پھر شہد ملائیں اور شامل کردیں پسے ہوئے بادام اور ہاں اس کے ساتھ ساتھ انڈا کھلانا یاد رکھیں! ■

صرف سبزی نہیں بلکہ سبزیاں کھایئے

کدو' ٹماٹر اور بینگن پھل ہیں مگر سبزیوں کی جگہ استعمال ہوتے ہیں' جب کہ پھول گوبھی ایک پھول ہے جسے بطور سبزی کھایا جاتا ہے

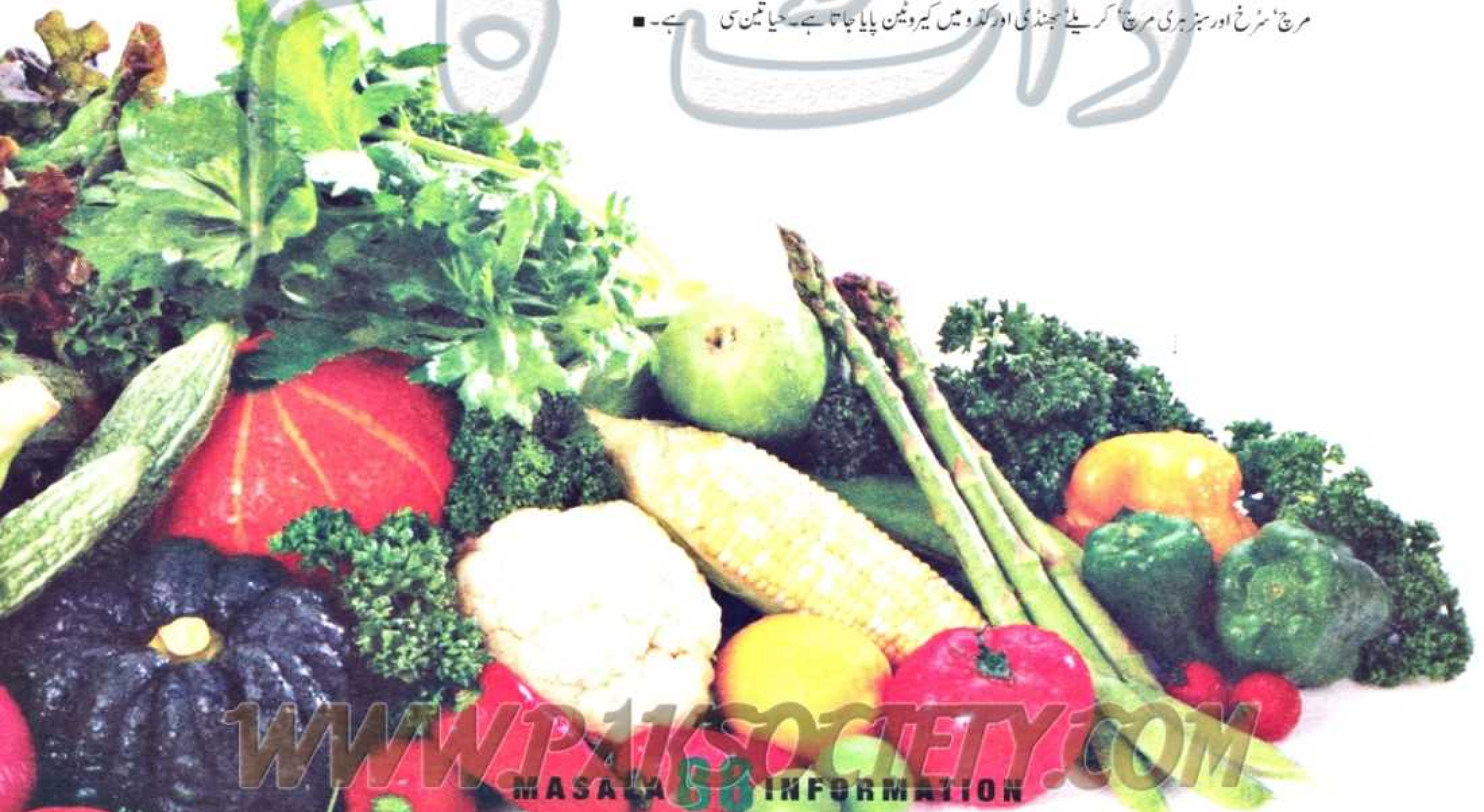
سبزیاں خالق کائنات کی طرف سے عطا کردہ ایک ایسی نعمت ہیں جو صحت کو اعتدال میں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مختلف سبزیوں میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو جسم کے خلیات کو بنانے' بڑھانے اور توڑ پھوڑ کے بعد مرمت کے عمل میں مدد دیتے ہیں۔ دنیا میں سینکڑوں اقسام کی سبزیاں پائی جاتی ہیں جنہیں مختلف انداز سے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ سبزیاں ہرے پتوں جیسے کہ ساگ' پالک' بند گوبھی' اور میتھی' وغیرہ کی صورت میں دستیاب ہیں جبکہ کچھ جڑوں مثلاً پیاز' آلو' گاجر' مولی اور شلجم کی صورت میں۔ کدو' ٹماٹر اور بینگن پھل ہیں مگر سبزیوں کی جگہ استعمال ہوتے ہیں' جب کہ پھول گوبھی ایک پھول ہے جسے سبزی کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ ہر گروہ کی سبزیاں مختلف نمکیات اور معدنیات کی فراہمی کا ذریعہ ہیں۔ جڑیں نشاستے سے بھرپور ہوتی ہیں۔ سبزیاں مانع تکسیدی اجزاء جیسے بیٹا کروٹین' حیاتین ای اور حیاتین سی کے بہترین ذرائع ہیں۔ ان میں بائی فلوونائیڈس' کیروٹینائیڈس اور فائیٹو کیمیکلز پائے جاتے ہیں۔ جو مختلف بیماریوں سے بچانے کے علاوہ بڑھاپے کی رفتار کم کرنے میں مددگار ہوتے ہیں' جو لوگ اپنی غذا میں وافر مقدار میں تازہ سبزیاں شامل کرتے ہیں اُن کے سرطانی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات نسبتاً کم ہوتے ہیں۔ بہت سی سبزیوں میں 90 فیصد تک پانی ہوتا ہے' ان کے استعمال سے بہت کم حرارے غذاؤں میں شامل ہوتے ہیں' اس طرح سبزیاں قدرت کی طرف سے وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے انمول تحفے ہیں۔

عمومی طور گہرے سبز' زرد اور نارنجی رنگ کی سبزیوں مثلاً پالک' ساگ' میتھی' ٹماٹر' گاجر' شملہ مرچ' سرخ اور سبز ہری مرچ' کریلے' بھنڈی اور کدو میں کیروٹین پایا جاتا ہے۔ حیاتین سی گہرے سبز رنگ کی سبزیوں جیسے ساگ' برکولی' بند گوبھی' ٹماٹر' مٹر اور مولی کے پتوں میں پایا جاتا ہے جو جسمانی صحت اور قوت مدافعت کی فعالیت کے لئے لازمی ہے۔ اس حیاتین کی کمی سے دانتوں' ہڈیوں کی بیماریوں کا خدشہ ہو جاتا ہے۔

حیاتین بی مرکب کی کمی خون میں ہیموگلوبن میں کمی کا سبب ہوتی ہے' شلجم اور چقندر کھانے سے اس کی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔ یہ حیاتین آنکھوں اور جلد کی صحت کے لئے بھی ضروری ہے۔ سبزیوں میں کیلشیم' فاسفورس' آکسیجن' پوٹاشیم' میگنیشیم' تانبا اور جست جیسے قیمتی معدنیات و نمکیات ہوتے ہیں جنہیں جسم کے خلیات آسانی سے جذب کر لیتے ہیں۔

سبزیوں میں موجود ریشے کی وافر مقدار نظام انہضام کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے' خون میں موجود چربی اور کولیسٹرول قابو میں رکھتی ہے اور وزن نہیں بڑھنے دیتی۔ لہسن اور میتھی کے پتے کولیسٹرول کم کر کے بلند فشار خون کو قابو کرنے میں مدد دینے کے علاوہ امراض قلب سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سبزیوں سے قدرتی فوائد کے حصول کے لئے انہیں تازہ اور کچا استعمال کریں۔ زیادہ دیر تک پکانے سے یا کئی دنوں تک ذخیرہ کرنے سے ان کے قدرتی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بہت سی سبزیوں کو ساتھ ملا کر پکانے یا سلاد بنا کر کھانے سے ہر قسم کے حیاتین' نمکیات اور معدنیات حاصل ہو سکتے ہیں۔ سبزیوں کو کم پانی میں ڈھکن ڈھانک کر اس کے اپنے ہی پانی میں پکانا بہتر ہے۔ سبزیاں تازہ کھانا زیادہ بہتر ہے' باسی اور ٹھنڈی سبزی نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ ■





ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہئے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔
زبیدہ آپا مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچائیں گی۔



سوال ☆ میں جب بھی قیمہ بناتی ہوں وہ کالا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر والوں کے سامنے شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے۔ کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ قیمہ کا رنگ اچھا ہو۔

عائشہ حق کا کراچی سے سوال

زبیدہ آپا ☆ تھوڑی سی احتیاط کریں تو کھانا بہت اچھا بن جاتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر سوکھا ہوا قیمہ بنانا ہے تو پہلے قیمے کو بغیر پانی کے پکائیں' پھر تیل ڈال کر بھونیں۔ قیمے کا رنگ بہت اچھا آئے گا۔



سوال ☆ آپا میرے بیٹے کو آئے دن موشنز لگے رہتے ہیں' کیا علاج کروں اس کا؟

حیدرآباد سے فرخ سعید کا سوال

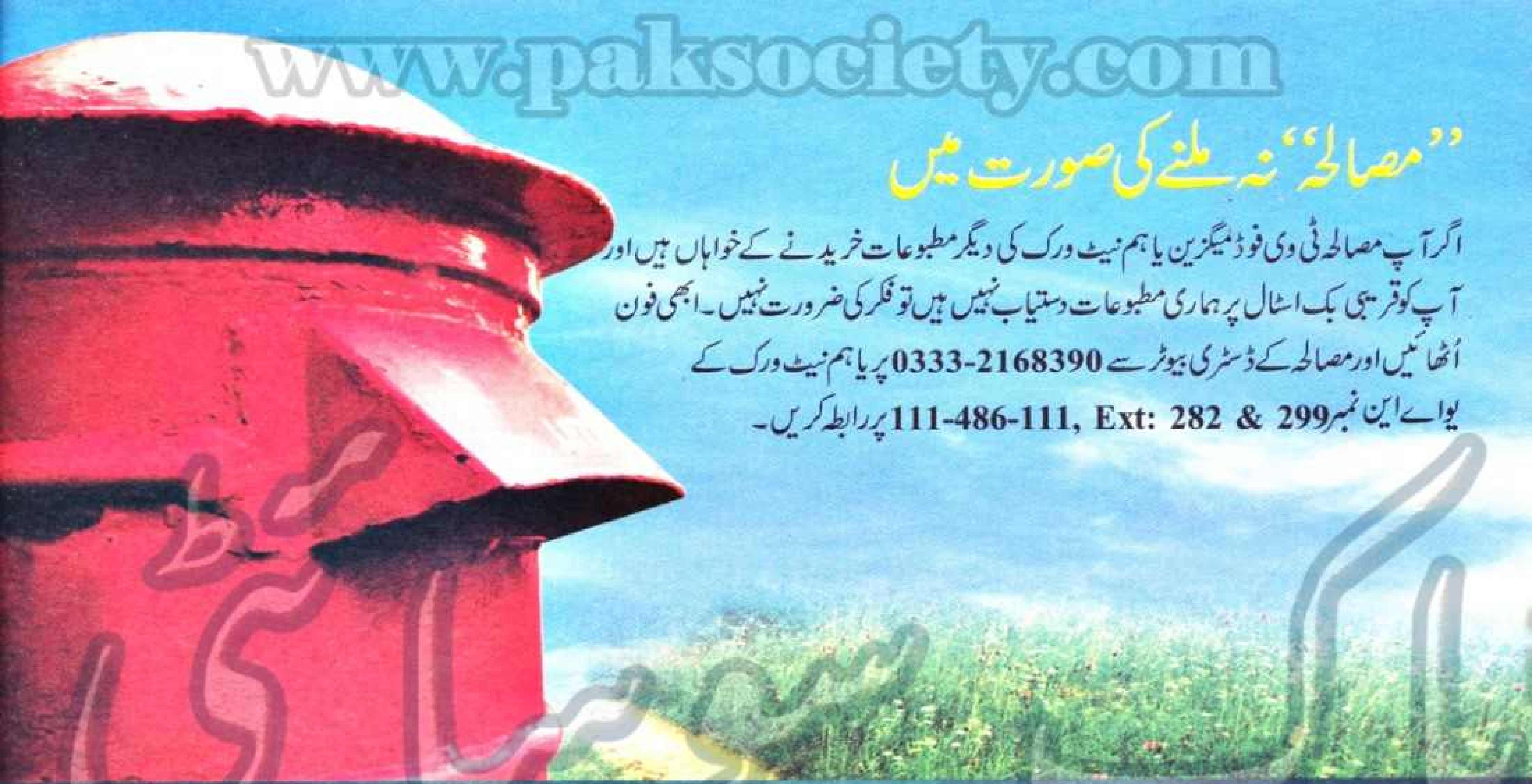
زبیدہ آپا ☆ 3 لونگیں صاف توے پر بھون لیں' تین چائے کا چمچہ چینی لے لیں۔ ایک' ایک لونگ اور ایک' ایک چائے کا چمچہ چینی لے کر تین حصوں میں تقسیم کرلیں۔ ایک حصے میں سے روزانہ ایک وقت آدھا حصہ کھلائیں' پھر 2 گھنٹے کے بعد باقی حصہ کھلائیں۔ تین دن تک یہ عمل کریں' انتہائی موثر عمل ہے۔



سوال ☆ پھولوں کا رنگ کپڑوں پر لگ جائے تو اس کا صاف کرنا ناممکن لگتا ہے' پلیز اس کا کوئی حل بتادیں؟

کراچی سے شازیہ اخلاق کا سوال

زبیدہ آپا ☆ کارن فلور کو ہلکا سا گیلا کرکے داغوں پر لگالیں۔ جب کارن فلور سوکھ جائے تو اسے جھاڑ دیں' پھر اگر رنگین کپڑا ہے تو میٹھا سوڈا اور کپڑے کا رنگ سفید ہے تو لیموں پر نمک لگا کر رگڑتے ہوئے داغ پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کیلئے چھوڑ دیں اور پھر دھولیں۔



MASALA
TV FOOD MAGAZINE
RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM
مصالحہ

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین''
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
~~1900~~ روپے کی سالانہ خریداری
شاندار بچت کے ساتھ
صرف **1500** روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ____________________

پتہ ____________________

____

شہر ____________________

ملک ____________________

فون نمبر (دفتر / رہائش) ____________________

ای میل ____________________

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ____________________

____

از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تا کہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے :

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ____________________

2 چیک/ڈرافٹ ____________________

3 پے آرڈر ____________________

بنام اسکائی لائن پبلیکیشنز پرائیوٹ لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر: 0014-1004407809 بینک الفلاح ڈی ایچ اے برانچ کراچی

آئی بی این نمبر: PK56ALFH0014001004407809

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'

10/11 حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی' پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیمُ الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ، حنا ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ، سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی، جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براوزر میں لکھیں یا گُوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔


www.paksociety.com
for Healthy & Fresh Skin
For Maximum Protection against bacteria
Goldenpearl
for Healthy & Fresh Skin
Anti Bacterial
Whitening Soap
for maximum protection against bacteria
WHITENING
Plus
Silky pleasure
WHITENING
Goldenpearl Plus
Milk Soap
Silky Pleasure
Whitening, Anti-Wrinkle & Moisturizing
www.goldenpearl.com.pk
E-mail: info@goldenpearl.com.pk
Goldenpearl
Beauty Forever